Závodní klub ROH I.BZKG
Brno, Olomoucká 7/9

Přístup k józe podle Patandžaliho
/Yoga Sutram /

Ing. Jiří Elger

Brno, 1970
200 výtisků

Vidíme dnes,že mnoho lidí se začíná zajímat o jógu. Jóga přichází k nám jako jedno z dědictví staré Indie. Kdo pohlédne povrchně na setkání Indie s Evropou,mohl by se domnívat,že oba tyto světadíly se setkaly jen proto,aby si navzájem působily nesnáze. Teprve při hlubším pohledu vidíme,že osud nezkřížil cesty obou těchto stětadílů tak podivným způsobem bez dobrého záměru.

Lze soudit,že uplyne ještě několik desetiletí,než pochopíme,že toto setkání bylo velikým přínosem jak pro Evropu,tak pro Indii.

Dnešní Evropa se začíná seznamovat s naukou jógy, která jako Ariadnina nit probíhala tisíciletými dějinami Indie. Způsob,kterým Evropa přistupuje k této nauce není, jak soudím,zcela šťastný. Domnívám se,že je to jednak proto, že praxe předběhla teorii,dále proto,že vznikla tendence prohlašovat hatha jogu,která je prvním přístupem k joze za všelék, který může vyřešit těžké problémy dnešního člověka a konečně snad hlavně proto,že zájemci buď z neinformovanosti nebo z povrchnosti neukázní před přístupem k jógické praxi dostatečně své etické vztahy.

Během let,která jsem věnoval joze,měl jsem mnoho neúspěchů a měl jsem příležitost vidět mnoho neúspěchů přátel,zaviněných tímto nedostatkem.

V cyklu přednášek,který dnes zahajujeme,chci se pokusit zkrátit tápání nových zájemců. Domnívám se,že i přátelé,kteří delší nebo i dlouhou dobu sledují jógu,shledají v rozborech,které zde budeme probírat nové pohledy na tuto látku ; vždyť při rozborech sleduji pouze umožnit vám vyvarovat se,chyb,kterých jsem se dopustil. Věřte,že v tomto směru jsou mé zkušenosti opravdu bohaté.

Měl jsem kdysi spolužáka,který byl tak špatný matematik,že nedovedl při komposicích ani správně opisovat. Stal se z něho profesor matematiky,který tím,že sám byl matematický antitalent,dovedl látku tak důkladně vysvětlit,že ji každý jeho žák musel pochopit. Připomenutí si

tohoto případu mně dodalo odvahu přistoupit k probírání této opravdu obtížné látky.

V době,kdy jsem přemýšlel o zpracování tohoto tématu a chystal si texty proslovů,dostala se mně do ruky kniha profesora Ernesta Wooda, ke které napsal úvod můj učitel Dr. Paul Brunton.

Tato kniha " Practical yoga " byla mně cenným přínosem pro tyto přednášky, neboť ačkoli vše, co je v ní uvedeno,nevyhovuje našemu založení, našel jsem v ní pedagogickým postupem zpracovány některé body, které jsem s vámi zde hodlal probírat. To mně přivedlo k rozhodnutí přijmout, stejně jako Ernest Wood, za kostru proslovů Aforismy Patandžaliho a použít jak část úvodu psaného mým učitelem, tak část textu Woodova.

Patandžali, který žil v Indii v druhém století před naším letopočtem, se stal ve své vlasti autoritou pro jógu,neboť shrnul ve zhuštěných textech znalosti a zkušenosti jógínů a doplnil je vlastními poznatky.

Výroky Patandžaliho jsou stručné. Byly napsány pro učitele, ne pro žáky. Ač jsou doplněny komentáři psanými velkými autoritami,působí jejich studium značné potíže. Může je pochopit jen člověk , který má vlastní zkušenosti v józe, neboť Patandžali předpokládá u člověka, který přistupuje k jejich studiu buď hluboké intelektuální pochopení látky, neb vlastní zkušenosti přesahující intelektuální dosažení.

Profesor Wood, který ovládá sanskrt, podává ve své knize vlastní Patandžaliho výroků. Tento překlad je nejlepší z překladů , které se mně dostaly do rukou.

Patandžali dal svému dílu titul " Aforismy o józe ". Výklad slova " jóga " je v Indii různý. V matematice se jógou rozumí sečítání, v technických oborech a v náboženství přikládají se tomuto slovu významy jiné, ale vždy se jím rozumí spojování různých částí v celek.

Pantandžali používá tohoto slova k vyjádření plného souzvuku " já " s jednotným vše obsahujícím základem.

Ač je jóga zcela neodvislá od kteréhokoliv náboženství, setkáváme se s ní v záznamech všech význačných náboženských nauk.

Jógin přichází do styku s jednotným základem krajním ponořením se do sebe. Extatický stav dosahuje různými postupy ; vyššími neb nižšími, tělesnými nebo mentálními. Nevzdělané kmeny velmi oceňovaly tyto extatické stavy navozované různými postupy. Snažily se je docílit, aby získaly psychologické a fyzické úkazy, které je provázely. Jednalo se jim o jasnozření, nezranitelnost tělesnou, telepatii, schopnost léčení, získání směrnic pro řízení kmene apod.

I dnes spojují někteří lidé slovo " jóga " s těmito představami a je bohužel pravda, že i dnes se najdou lidé, kteří sledují takové cíle.

Aby těmto snahám Patandžali předešel, zařazuje do svých aforismů velký úsek, ve kterém probírá sebezlepšení a sebeočistu, která musí předcházet jakékoliv cvičení meditační. Tomuto úseku výroků Patandžaliho se budeme hlavně věnovat, neboť nejsou-li splněny tyto požadavky, nemůže být cvičení jógické úspěšné a je nutno dokonce počítat s výsledky negativními.

Musím varovat a důrazně upozornit, že k těmto cvičením nesmí přistoupit nikdo, pokud jeho charakter není zbaven slabostí a zla. Správně upozornil německý okultista Rudolf Steiner, že nemá-li dojít k duchovnímu odumření, mají každý krok v joze předcházet tři kroky ve vývoji etickém.

Ve škole jógy musí se žák podřídit disciplině, zbavit se závad charakteru, odvrhnout citové předsudky a egoistické sklony, aby se mohl blížit k pravdě stejně neosobně jako vědec, usilující o rozřešení problému.

Podstata jógického postupu závisí ve zpytování v pozadí myšlenek ke zjištění jejich původu, tedy v prozkoumání vědomí až k jeho skutečné podstatě. Běžně zná člověk pouze činnost své mysli. Touto činností je tak zaujat, že nevěnuje pozornost jejímu zdroji a proto nezná tento skutečný základ. Tento stav lze přerušit jen cvičeními,která vědecky podloženým postupem odvádějí pozornost od činnosti mysli k mysli samé. Jogin získá tuto schopnost tím,že omezí vnější usměrnění mysli a přivede mysl do naprostého ticha při plné bdělosti.

Skutečnost, že můžeme přemýšlet o procesu myšlení ukazuje,že jsme řádově vyšší než-li tento proces a že jsme od něho odděleni.

Základní postup jógy sleduje odloučení vědomí od smyslového vnímání fyzického,pokročilejší postupy odloučení vědomí od myšlenek.

Ve svých aforismech probírá Patandžali tento úsek vývoje člověka. Uvádí tři druhy zájemců, různé stupně soustředění a překážek,které soustředění brání,různé stupně jógy atd.

Ač v těchto proslovech budeme probírat jen úvodní část Patandžaliho myšlenek, pokládám za nutné s ohledem na pokročilejší posluchače upozornit, že Patandžali ve svých aforismech neprobírá nejvyšší dosažení,které může člověk získat, neboť probírá jen ortodoxní jógu,která pouze uklidní ego, nezdeptá však plně jeho nadvládu. K dosažení tohoto nejvyššího cíle je nutné jít za jógu.

Dnes je zřejmo, že bude nutno s rozvahou a správným hodnocením postupovat při aplikaci zkušeností Indie. Stav Evropana žádá nový způsob vyjádření, při němž bude nutno vzít do počtu,že mysli dnešních žáků jsou nepoměrně vyvinutější ve směru abstraktního a filosofického myšlení a vhodnou formou použít možnosti,které z toho vyplývají.

Nestačí napodobovat předešlé postupy. Je nutno nalézt řešení,které by spojovalo jógu s praktickým životem. Indie, která nedovedla mentálně, fyzicky a vědecky zpracovávat vnější záležitosti, trpí následky těchto nedostatků a Evropa, která přehlížela jógu, sebeovládání a hodnoty, které joga poskytuje, těžce doplácí na nedostatek hlubších hodnot životních. Kultura člověka bude pomyslná, pokud nespojí výsledky úsilí obou těchto světadílů. Můžeme zůstat věrni svému dědictví a podmínkám, ve kterých žijeme i když přijmeme poznatky Indie a předáme jí zkušenosti, které dosáhla naše aplikovaná věda.

Žádná historicky zaznamenaná doba nepřikazovala tak kategoricky jako doba dnešní uklidnění citových vzruchů, kontrolu mysli a vnitřní klid. Tento požadavek klade nejen prospěch osobní, ale i stav společnosti. Nelze pochybovat, že správné a úspěšné sledování jógy nás může vyprostit z nárazů beznadějnosti a úzkosti, které jako mrak stíní mysl lidí. Východisko lze nalézt jen vnitřním mentálním postupem, který ke své veliké škodě lidé prozatím podceňují.

Cena aforismů Patandžaliho pro Evropu je v tom, že doporučuje meditaci, kterou Evropan tak naléhavě potřebuje, neboť pouze ona ho může vést k vnitřnímu uklidnění.

Pravda je, že meditace není lehká, neboť žádá stažení se do kořenů vědomí. Poskytuje však veliké hodnoty ...., ale jak řekl tuším Emerson " nic není zadarmo na této planetě ".

Někteří lidé, najdeme je hlavně mezi tvořivými umělci, ji bezděčně občas provádějí . Zde se však jedná o její cílevědomé sledování a při něm dle starých sanskrtských písmem může mít úspěch pouze žák,který trpělivě a vytrvale cvičí Tato písma říkají,že úsilí musí být inspirováno, že je nutno potlačit podněty osobní vůle, bojovat s osobními tužbami a získat správné vedení.

Veliké klady jsou protihodnotami tohoto úsilí : opravdové dobro, odstranění všech drobných bojů i závadných rozporů v nitru a ukončení muk vyplývajících z drásání protichůdnými zájmy.
Ale i žák, který nedosáhne plně tyto cíle, odstraní ze svého života bolestnou zatrpklost a zmenší tlak svých starostí. Obtížnost meditace by neměla nikoho odradit od pokusu zlepšit svůj život. Žádná snaha v tomto směru nevyzní naprázdno.

Jòga vábí jen některé lidi. Jiným postačí v životě denní kázeň, podložena motivy, které odpovídají jejich založení. Neruště jejich cestu. Povede je, byť pomaleji stejným směrem jako joga. S nekonečnou trpělivostí čeká Základní Jednota, aby každý poznal svůj skutečný základ. / Bhagavád Gíta IV.11 " Véz, že na konci každé cesty Já čekám, neboť všechny cesty jsou moje cesty " /. Poznání skutečného základu je posvátné právo člověka a záruka jeho vykoupení.

Podklady pro svoji kulturu čerpala Evropa převážně z pramenů řeckých, římských, semitských a arabských. Pro zdokonalení dnešního života můžeme získat nejcennější přínos z dědictví indického. Aforismy Patandžaliho jsou velmi cenným výchozím bodem, neboť z jeho pokynů lze po přizpůsobení mnoho použít pro dnešní život k prospěchu jak jedince, tak společnosti.

Mají čtyři části. Prvá pojednává o kontemplaci, druhá o józe v denním životě, třetí o psychických silách a čtvrtá o neodvislosti

Pokyny pro začátečníky v józe, kterými se budeme hlavně zabývat, probírá Patandžali pouze v druhé části své knihy.
K józe přicházejí tři druhy lidí :
Prvou skupinu tvoří lidé, kteří si přejí co nejrychleji obohatit svůj život. Nesnaží se ho podstatně změnit, chtějí pouze zlepšit jeho stávající stav po stránce

vnitřní i vnější / tedy zlepšit činnost mysli i těla / a zlepšit prostředí, ve kterém žijí. Rozřešení tajemství života je nezajímá. Žádají splnění svých vnějších tužeb a zvýšení životního standartu.

Druhá skupina lidí chce získat psychické schopnosti a síly, jako jasnozření, telepatické schopnosti, styk se zemřelými apod.

Jen třetí skupinu tvoří lidé, kteří chtějí rozřešit tajemství života .

Mimo styku se zemřelými může splnit jóga celkem všechna tato přání, neboť je realistická,mystická a vědecká.

Je realistická, neboť vychází z dlouhodobých zkušeností lidstva ve vnějším světě, mystická, neboť její metody a mentální cvičení používají nejhodnotnější psychologické poznatky.

Změny v mysli a postupy vedoucí k jejich ovládnutí .

Patandžali zahajuje své aforismy výrokem :

I/1 " Nyní bude podán návod ke sledování jógy "

Původní význam slova " jóga " je spojení, sjednocení. Cílem jógy je dosažení jednoty ne úvahami, ale zkušeností, odstraněním mentálních vztahů, které nám brání zažívat tento základ, který je zdrojem našeho života. Tato jednota je nementální a proto nezachytitelná představami. Dokonalé dosažení tohoto sjednocení je splnění skutečné potřeby člověka i lidstva.

Stává se, že zájemce o jógu má tendenci vytvářet si představu toho, s čím hodlá hledat sjednocení. Je nutno upozornit, že tento postup je nesprávný. Jednota projeví se nám sama,odstraníme-li překážky, které nám brání ji zažít .

Tyto překážky jsou jak poznáme v naší mysli a tam je těžiště naší práce a našeho snažení.

Důležité je dbát na to, abychom při odstraňování těchto zábran neztratili dobrý vztah k životu a radost ze života, který je velkým darem.

Slovem " jóga " nerozumí se pouze toto sjednocení. Do významu tohoto slova je zahrnuto také úsilí dosáhnout tento cíl, stejně jako postupy, které k němu směřují.

V druhém aforismu podává Patandžali jasné vyjádření, které má usměrnit úsilí žáka výrokem :

I/2 " Jóga je ovládnutí změn v mysli " .

A v dalších dvou aforismech popisuje stav ovládnuté a neovládnuté mysli slovy :

I/3 " Pak dlí pozorovatel ve své podstatě "

I/4 " Jinak nastává ztotožnění s myšlenkami "

V těchto dvou aforismech Patandžali konstatuje, že při neovládnuté mysli je vědomí člověka plně ponořeno do myšlenek a s nimi ztotožněno, kdežto při mysli ovládnuté jsou myšlenky, tedy změny v mysli, pozorovaným objektem vědomí.

Toto prohlášení, které nemá běžný člověk podloženo zkušeností, nelze přijmout bez bližších vysvětlení a bez možnosti ověření. Nedošli jsme však prozatím tak daleko, abychom mohli hlouběji uvažovat o tomto problému. Bude předmětem pozdějších úvah. Přijměte tato slova prozatím pouze jako výzvu, sledovat stav vlastní mysli, abyste poznali její myšlenkové pochody a zjistili, zda v ní nejsou pouta, která zkreslují Vaše životní zkušenosti a vytvářejí nesprávné představy o Vaší podstatě.

Patandžali vychází z poznatku, že představy naší mysli jsou směrodatné pro to, jak vnímáme svět. Poznáme

z vlastní zkušenosti, že toto stanovisko Patandžaliho je správné.

Prvým krokem k poznání vlastní mysli je docílení kontroly myšlenek a postupné zjišťování našich pout lpění a soustavné zhodnocování zvyků. Kořeny našeho života tkví v naší mysli, proto chceme-li opravdu změnit svůj život, musíme obrátit svůj zřetel na svou mysl. Pokud jsme v zajetí myšlenek, jsme spoutáni. Osvobodit se můžeme jen ovládnutím myšlenek. V dalších aforismech podává Patandžali směrnice pro vhodný postup .

Tímto ovládnutím myšlenek se nerozumí potlačení myšlenek,ale jejich uvědomění, řízení a usměrnění.

V dalším upozorňuje Patandžali :

I.5 " Je pět druhů v mysli,jsou bolestivé a příjemné ".

V aforismech I.6 až I.11 popisuje tyto změny.

Patandžaliho škola myšlení pohlíží na veškeré věci na světě jako na skutečné. Představy mysli účastní se této objektivity, takže myšlenka není v pojetí Patandžaliho pouhá pouhá pomíjející bublina v toku myšlenek, ale trvalý záznam, neustále ukládaný do skladiště podvědomí.

V tomto archivu podvědomí jsou uloženy veškeré myšlenky, které prošly naším vědomím ; uvědomeme si možnost vyvolat v hypnoze vzpomínky i na nejranější dětství. Běžně lidé neberou do počtu , že i zapomenuté myšlenky stále působí příjemným nebo bolestivým vlivem v jejich mysli a vytvářejí sklony,které ovlivňují jejich charakter a tím jsou důležitým činitelem při jejich dalším myšlení a dalších činech.

Jóga nekompromisně žádá,aby se začátečník zabýval obsahem vlastní mysli s rozhodností a postupoval jako člověk, který si umínil uvést do pořádku svou knihovnu-odstranit brak a doplnit hodnotnými knihami.

Člověk zapomene časem vzpomínku na smutnou zkušenost a neuvědomuje si, že myšlenka o ní je uložená v archivu mysli a vrhá stín na radosti jeho života. Je jako váček na kořenu bolavého zubu.

Je nutno cvičit ovládnutí jak příjemných tak nepříjemných změn v mysli. Patandžali udává pět změn v mysli aforismem :

I.6 " Správné vědění,nerozlišování, klam, spánek a vzpomínky " a v aforismech I.7 až I.11 blíže určuje jednotlivé členy této skupiny. V prvém aforismu I.7 blíže určuje " správné vědění."

I.7 " Správné vědění jsou postřehy, závěry a svědectví."

Patandžali soudí, že těmito postupy lze dojít ke správným představám. Udává, že k nim docházíme postřehem jako např. když vidíme dům a pojem domu je nám znám, nebo závěrem např. když učiníme závěr, že pan XY má mozek na základě toho, že mozek mají všichni lidé,nebo svědectvím založeným na potvrzení spolehlivých svědků. V úrovni těchto našich úvah můžeme přijmout toto stanovisko Patandžaliho.

V dalším aforismu vysvětluje Patandžali význam slova " nerozlišování " :

I.8 " Nerozlišování je nesprávné vědění, ustálené do tvaru,který neodpovídá skutečnosti . "

Jako klasický příklad pro tento klam bývá udáván klam " had - provaz " / Chodec v džungli uzří hada a prchne. Varuje přítele. Přítel, který jde zabít hada zjistí, že se nejedná o hada, ale o kus provazu. Mysl prvého v důsledku vzrušení promítla představa hada na spatřený předmět, takže nastalo nesprávné vědění neodpovídající skutečnosti /I.8/ .

Jako příklad lze uvést výrok " zlaté sluníčko " nebo " beránci "na obloze . Patandžali neodsuzuje tyto slovní klamy,neboť prvým úsilím jogy není získat správné vědomosti o vnějším světě nebo opravit klamné vědomosti a omyly o věcech, ale usilovat o kontrolu představ všech druhů.

O spánku, tedy o čtvrté změně v mysli píše Patandžali:

I.10. " Spánek /hluboký / je změna v mysli založená na nepřítomnosti / myšlenek /."

Tato filosofie nepohlíží na spánek jako na úplné ustání činnosti mysli. Dle ní si mysl zachovává vědomí nepřítomnosti všeho, to však není stav bezvědomí. Říká, že ranní výrok " spal jsem dobře " nepronášíme na základě pocitu svěžesti z níž bychom odvozovali,že jsme dobře spali, ale na tom, že jsme zažívali příjemný pocit nepřítomnosti všeho.

Uvědomněme si při této příležitosti, že potlačením myšlenek nastává jen soustředění myšlenek na prázdnotu a ta není cíl, který doporučuje hledat, Patandžali ve svých aforismech.

O poslední citové změně v mysli říká Patandžali :

I.11. " Pamětí rozumíme zachování vnímané věci v mysli. "

Většina filosofů indických došla k názoru, že paměť je jednak vybavení podnětu, který vznikl nějakým zjevem, jednak přítomné obnovení minulé zkušenosti.

Tím jsme probrali pět druhů změn v mysli, které udává Patandžali. Je zřejmo, že všechny jsou myšlenkami a jejich souhrn lze označit jako znalosti člověka o světě. Člověk má mnoho poznatků,které souvisejí se školním vzděláním,se zaměstnáním, s denním životem, se stykem s příbuznými a známými; má poznatky, které nabyl četbou,televizí, životními zkušenostmi atd. atd.

Tyto poznatky jsou materiálem,který používá při myšlení. To však co probíhá běžně v mysli člověka sotva lze nazvat přemýšlením, neboť to bývá chaotické přebínání myšlenek. Uvedu příklad : " Vidím plnicí pero . Včera jsem ho plnil fialovým inkoustem, ta barva inkoustu byla stejná jako barva šatů té paní, co seděla přede mnou na koncerté. Ta klavíristka hrála pěkně toho Beethovena. Tu skladbu věnoval Napoleonovi. Pak věnování odvolal. Jak to vlastně bylo s tím věnováním zlatého řetězu v básni o rytíři ze Žampachu ? " Co císař dal, to vezme, přidá však oprátku k tomu ". Jak rychle proběhlo myšlení od plnícího péra k oběšenci !

Tak sleduje myšlenka myšlenku v chaotickém přebíhání. Velmi poučným cvičením je nechat plynout tento běh myšlenek a jen čekat na jeho ukončení. Tento postup čistí mysl.

Podobné chaotické přebíhání myšlenek nelze nazvat přemýšlením. Myšlení je vědomé řazení myšlenek. Myslí např. student, který se snaží při zkoušcezodpovědět otázku, proč součet úhlů v trojúhelníku je 180° .Nesmí při tom myšlení o trojúhelníku odbočit na manželský trojúhelník a nechat bloudit mysl např. v tomto směru.

Myšlení žádá určité ovládnutí mysli a zastavení chaotického chodu. Prozatím,aniž bychom odbočovali,lze pouze poznamenat, že jóga učí dokonalému myšlení postupem,který označujeme slovem meditace,která vede ke kontemplaci.

Patandžali souhlasí s postupným přistupováním k tomuto ovládnutí mysli. Můžeme a soudím, že je to výhodné, obrátit nejprve zřetel na myšlenky bolestivé a teprve později na myšlenky příjemné. Nakonec poznáme, že i příjemné myšlenky nás obtěžují svým chaotickým rázem a omezíme k našemu prospěchu, i tento druh myšlenek.

Uvažme nyní, co vede Patandžaliho k tomu,aby rozlišoval těchto pět změn v mysli. Dělá to proto, že jak

uvidíme je to výchozí bod ke zvládnutí myšlenek. Upozorňuji, že to není tak snadné jak by se na prvý pohled zdálo. Na příklad já jsem měl z počátku tendenci prohlašovat vše jen za vzpomínku. Jak uvidíme je nutné správně třídit tyto vlny myšlenek, které se vynořují. Toto rozeznání je základ mentálního zdraví.

Nehodnotíme-li myšlenku, která vyvstala, tj. neřekneme-li si, že na ni máme hledět jako na vzpomínku, nerozlišování, správné vědění nebo některou jinou změnu, postupujeme nesprávně. Zaměňujeme-li při hodnocení např. nerozlišování za správné vědění neb jen za vzpomínku neděláme pořádek v archivu své mysli.

Přirovnal bych tento postup, který je nástupem k ovládnutí myšlenek ke hře v mateřské školce, kde vedeme děti k tomu, aby vkládaly válečky do kulatých a hranolky do čtyřbokých otvorů. Stejně má postupovat začátečník při třídění myšlenek do pěti druhů změn.

Sledování pokročilejších postupů pokud nebylo zvládnuto toto instinktivní ohodnocení nevede prakticky ke kladným výsledkům.

Věnujme nyní pozornost tomu, že Patandžali doporučuje posoudit, zda myšlenka je příjemná nebo nepříjemná. Snažíme-li se provádět toto třídění, poznáme časem, že i zcela nedůležité nahodilé myšlenky jsou zabarveny příjemnými, nepříjemnými nebo bolestivými vztahy. Uvidíme při studiu "nelpění" jak cenným podkladem je toto třídění a časem i poznáme, že nás vede k tomu, abychom si uvědomili kdo nebo co vlastně zažívá tyto vztahy.

Poměrně brzy po zahájení tohoto třídění poznáme, že tyto vztahy jsou někdy neodůvodněné nebo i nesprávné jako např. vztahy dvou psíků, z nichž jeden začne vesele poskakovat a druhý zaleze pod postel, když jejich pán si vezme vycházkovou hůl, aby šel zcela sám na procházku.

V dalších aforismech popisuje Patandžali dva hlavní postupy k docílení vlády nad myšlenkami. Říká :

I.12 "Myšlenky lze zvládnout cvičením a nelpěním."

Není tak těžké pochopit první část tohoto aforismu a souhlasit, že cvičeními lze zvýšit ovládnutí myšlenek. Je nutno však upozornit, že se zde nejedná o cvičení v určitou dobu nebo v určitých intervalech, ale o to, abychom v nejrůznějších chvílích si všimli chaotického přebíhání o kterém jsme se zmínili, našli způsob k jeho zastavení a přešli k uvažování.

Pokrok urychluje cvičení pozorování : když máme příležitost na něco hledět, něčemu naslouchat nebo něco vnímat, soustřeďme se plně na tuto činnost, nebuďme přitom polovičatí.

Přesné postupy pro tato cvičení probereme v oddíle, který lze dle Patandžaliho označit jako "Osum údů jógy."

O prvém postupu, tedy o cvičení píše Patandžali :

I.13 "Cvičení je úsilí směřující k nekolísavosti /mysli/."

I.14 "Začíná mít dobrý základ, dává-li průchod oddanosti po dlouhou dobu bez přerušení."

Cvičení musíme zahájit klidně, ne křečovitě a pokud možno často. Tím docílíme, že pomine pocit úsilí. Cvičení se stane zvykem a bude příjemné. Je nutno si pamatovat, že se zde jedná o úsilí mentální, které nemá provázet žádné tělesné napětí.

O druhém postupu, tedy o nelpění nám říká Patandžali :

I. 15 "Nelpění je vědomá způsobilost člověka, který se osvobodil z prahnutí po předmětech, které viděl nebo o kterých slyšel."

Abychom pochopili tento aforismus, musíme o nelpění uvažovat ve vztahu k základnímu účelu, který sledujeme ovládnutím myšlenek. Buď ovládneme myšlenky nebo ony ovládnou nás. Převážně ovládají myšlenky životy lidí, neboť lidé chovají mocná přání a žhavě touží po předmětech, které chovají v mysli, nebo jsou spoutáni obavami ze ztráty věcí na nichž lpějí.

Někteří lidé věří např. v blaženosti nebeské popisované v náboženských knihách. Taková víra je příklad "předmětu o kterém slyšeli". /I.15/. Tyto představy ovládají život těchto prostých lidí a usměrňují jejich jednání podle předpisů náboženských, neboť vyvolávají vřelou touhu prožívat takový blažený život po smrti. Bylo by chybou oslabovat tuto prostou víru, která má své klady; ale takový postoj není jóga a lidé, kteří takovou víru chovají nebudou ještě dlouho mít pravděpodobně zájem se jí věnovat.

V jiných případech se setkáváme s lidmi, jejichž život ovládají jiné "předměty o kterých slyšeli". Vezměte případ mladých manželů, kteří touží po příjemném domově, po dětech, autu a chatě, nebo lidí, kteří touží po vzrušeních např. sexuálních nebo po násilnostech, po uspokojení vyplývajícím z moci, věhlasu, bohatství, ba dokonce i křivd a krutosti.

Všichni tito lidé lpějí na svých představách, vracejí se k nim v mysli a celé jejich životní jednání je jimi řízeno. Síla, která tyto lidi vede pramení v tužbách po předmětech. Snaha poznat nejvyšší dobro je jim cizí. Jejich život usměrňuje touha po potěšení nebo obava z bolesti. Jedno i druhé vyplývá ze lpění.

Přirovnal bych je ke sklu položenému na barevný papír. Barva papíru prostupuje sklem.

Žízeň po věcech působí lpění, na které jógin pohlíží jako na otroctví a spoutanost. Jógin směřuje ve svém životě k nelpění, neboť pouze osvobození z připoutanosti mu umožňuje soustředění, které je nutným předpokladem v józe. Jógin musí být prost lpění má-li mít úspěch ve svých cvičeních.

Okolnost, že jógin je prost lpění neznamená, že je to člověk apatický neb člověk, který necítí odpor ani vůči nejodpornějším věcem. Uvolnění ze lpění znamená, že není ovlivňován z vnějšku , neboť je pánem své mysli, řídí své myšlenky.

Jógin si musí být jasně vědom toho, jak na něho věci působí a jak on může působit na ně ; musí správně hodnotit myšlenky a zkušenosti.

Ve školách jógických umísťujeme Skutečného Člověka nebo

Jáství do srdce bytí. Toto Jáství není ničím tvořeno a také nic nevytváří, je pouze pozorovatelem všeho. Nesmíme si představovat, že Jáství myslí, miluje, něco si žádá nebo něco činí. Tímto postojem bychom Jáství zařazovali do kategorie myšlenek a vytvářeli si představu, která by nás ovládala.

Slova vnějších zkušeností nemohou popsat vysoké dovršení jógy, která vede k zažití Jednoty. Stačí, že víme, že na cestě jógy se spojujeme se skutečným prvkem v nás, který ovládá tvary. Nutným předpokladem pro dosažení tohoto cíle je nelpění, které Patandžali tak důrazně předepisuje. Teprve při nelpění svého myšlení poznáme intuitivně pravdu, dobro a krásu, jejichž základem je jednota.

Jógin žije stejně jako jiní lidé, ale jeho zájem spočívá v poznání jednoty. Má rád hezké věci, nemá však touhu je vlastnit.

O psychologii jednoty bych chtěl podotknout, že její jednoduchost nesouvisí s nedostatkem možností. Je projevem souzvuku, připouští rozmanitost ba i složitost.

O nelpění prohlašuje dále Patandžali :

I.16 "/Nelpění/ Má vyšší hodnotu, nevyskytuje-li se touha po vlastnostech přírody na úkor poznání Skutečného člověka."

Probírali jsme poznatky o Skutečném člověku, ne poznatky Skutečného člověka, neboť takový skok do nekonečnosti by nebylo lze uvést do souladu s postupem jógy. Tento krok by byl v souladu jen s jejím konečným dosažením a naplněním.

Získali jsme však alespoň trochu poznatků o Skutečném člověku a to nám pomáhá udržovat své nelpění z dosahu nejen běžných myšlenkových představ, ale i z dosahu možnosti myšlení v říši hmoty, energie a zákona, tří prvků přírody, tedy vnějšího, smysly vnímaného světa.

Starodávná věda a filosofie indická přijímá při svých úvahách tyto tři projevy jako základy z nichž jsou tvořeny všechny tvary vnímané smysly. Ač toto stanovisko je dnes překonáno představami atomů a elektronů, přesto dnešní vědci uznávají vliv těchto dávných myslitelů.

Soubor těchto tří prvků užívá se v těchto naukách k popisu všeho v Přírodě, neboť je přijato jako základ úvah, že tyto tři hmoty se účastní v různých poměrech na tvoření tvarů.

V nejširším významu jsou hmotou, energií a přírodním zákonem. Pro vlastnosti jednotlivých věcí se volí slova :

a/ hmotnost, setrvačnost, pevnost, nehybnost, temnota ;
b/ Pohyb, činnost, neúnavnost ;
c/ zákon, pořádek, rytmus, harmonie, čistota .

Ve spojitosti s otázkami, které zde projednáváme, je význam jasný. Jógin nesmí být poután žádnou předem utvořenou představou. Hmota nesmí být jeho základem ani oporou, ani v něm nesmí vyvolávat pocit závoslosti. Stejně nesmí být jógin sídlem sil a dynamických projevů životních, jako nesmí být ovládán nějakou příjemnou, jako všelék působící zákonitostí. Nakonec se musí plně vyprostit z působení těchto vlivů.

Používám slova NELPĚNÍ jako překlad výrazu "vairagya". Tento výraz bývá překládán slovy nepřipoutanost, uvolnění, indiference, klid mysli a pod. Soudím, že slovo "nelpění" stejně jako žádný z těchto výrazů nevyjadřuje vysoký požadavek Patandžalim tlumočený docílit odstranění i jen "nádechu" nebo "zabarvení" myšlenek kladnou nebo zápornou tužbou. Domnívám se, že ne slova, ale teprve naše opakované neúspěchy nám postupně ukazují, jak vysoký stupeň očisty je požadován jako nutná podmínka -- condicio sine qua non -- i jen pro uklidnění mysli.

- o - o - o - o - o - o -

Jóga v denním životě .

Domnívám se, že slova řečená Buddhou Andhapindikovi jsou vhodným úvodem k úvaze o józe v denním životě .

"Pravím ti, zůstaň ve svém postavení v životě a věnuj se pilně své práci. Není to život, majetek a moc, které zotročují člověka, ale lpění na životě, majetku a moci."

Člověk, který se rozhodl vážně sledovat jógu se často domnívá, že bude muset odejít do Indie nebo do ústraní, má-li být jeho úsilí úspěšné. Jedno i druhé je omyl. Svět je všude v podstatě stejný a Evropa se hodí k tomu účelu stejně jako Indie.

Je dobré, když uvážíte, že v Indii posílají často učitelé člověka, který se chce stát žákem na několik let do běžného života. Dají mu pouze pokyny, které mu uloží sledovat, sdělí mu určitou část kursu jógy a řeknou mu, aby se po čase vrátil k projednání dalších směrnic.

Probereme nyní úvodní část jógy, kterou má sledovat začátečník v denním životě. Lidi přicházející k józe lze zařadit do tří skupin. První tvoří lidé, kteří se pouze začínají zajímat o jógu, neboť o ni vyvolala zájem jejich nespokojenost se stávajícím životem.
Druhou tvoří lidé, kteří se rozhodli poctivě a pravidelně provádět cvičení. Nazvěme je "začátečníky".
Do třetí lze zařadit jógíny, kteří jsou již obeznámeni s meditací a kontemplací. Lze o nich říct, že "dorostli ke cvičení jógy".

Statisíce lidí v Indii, Japonsku, Barmě, Thajsku, Cejlonu i v Evropě žijících v rodinném prostředí sleduje tuto jógu v praktickém životě a připojuje ve volném čase studium a medotace. Tito zaměstnaní lidé vstávají časně ráno, cvičí, vykoupají se s teprve po studiu nebo po meditaci snídají a odcházejí za svou prací.

Těžiště snah v tomto noviciátě přechází pozvolna k meditaci a kontemplaci. Vzhledem k tomu, že přitom provádějí

cvičení i při své práci během dne, věnujme pozornost tomuto činnému úseku jejich života.

Takový postup bývá obvyklý pro žáka, kterého poslal učitel do světa, aby několik let studoval trojitou jógu v denním životě. Pro průměrné ženy a muže v Evropě, kteří chtějí začít pěstovat jógu by byl tento způsob života nejlepší. Pěstování jógy bez takové přípravy by u běžných lidí nevedlo k valným výsledkům.

Jógin se nemá oddávat nadějným snům, ani se příliš zabývat budoucností. Stejně je nesprávné, soudí-li o sobě dle svých úspěchů nebo nezdarů.

Vzhledem k tomu, že jóga je pro něho podnik v oboru, který je mu zcela cizí, nemá si předem plánovat postup a vytyčovat nějaký cíl jako konečný, neboť by se tím mohl poutat na cíl podřadné hodnoty.

Začátečník se má chránit před dvěma zásadními chybami :

Posuzování sama sebe a stanovení cíle.
Měl by si uvědomit, že vyvolává k projevu vyšší síly, které jsou v pozadí jeho úrovně, nad ní i v jeho nitru a těmto silám by měl přenechat práci v sobě.

Popis postupu zahajuje Patandžali výrokem :

II. 1 "Jóga v denním životě záleží ve sledování podmínek těla, v sebezkoumání a odevzdání se Nejvyšší Síle ".

Tyto tři směrnice má začátečník sledovat při provádění jógy v denním životě. Jako úvodní postup by je měl sledovat každý, kdo není sto bezprostředně docílit úspěšnou kontemplaci, tedy každý, kdo není sto plně ovládat obsah své mysli obrácené na vnější věci.

V mysli každého člověka jsou pudy, které ho udržují v područí myšlenek. Zatím, co by měl myšlenky řídit a používat, řídí myšlenky jeho. Člověk by měl svou silou na své myšlenky dohlížet, je ovládat, třídit, hodnotit a pořádat. Místo toho jen lze říct, že myšlenky běžného člověka mívají téměř vlastní život a počínají si jako zhýčkaná domácí zvířata, jimž je vše dovoleno.

Připomeňme si verš"bible jóginů" Bhagavad Gity, kde čteme /VI.6/: "Ten, kdo přemohl sám sebe,má v sobě svého přítele, ale kdo nezvítězil nad sebou samým, má v sobě věčného nepřítele".

Řekli jsme, že myšlenky mají téměř vlastní život. Čerpají svoji životnost z člověka. Při probírání další látky budeme věnovat pozornost pudům, kterými člověk jim předává svou životní sílu často tak, že ho o ni zcela olupují.

Pokud člověk nepochopí tyto pudy a neovládne myšlenky, které vyvolávají, nemůže získat skutečný mír v mysli, který jedině o svobozuje.

Běžný člověk bývá otrokem svého vlastnictví a ještě více otrokem svých myšlenek. Z tohoto područí se může uvolnit jedině cestou jógy v denním životě. Pouze tak se může připravit na příjem sil plynoucích z meditace a komplentace.

Věnujeme nejprve pozornost prvému postupu, který předepisuje Patandžali /II.1/ :

Sledování podmínek těla.

Sledování tohoto pracovního úseku žádá značné úsilí a silnou vůli. Proto se někteří lidé domnívají, že se jedná o sebezapírání a o útisk těla a spojují tento postup často s bolestivým sebetrýzněním, ba dokonce s umrtvováním.

Při návštěvě schodiště vedoucího v Benáresuke Gangu lze se setkat s lidmi, v jejichž představě došla myšlenka ovládání těla k tak nerozumným koncům, že svá těla zmrzačili. Lze tam vidět lidi, kteří se oslepili nebo zbavili možnosti řeči úmyslným poškozením očí nebo jazyka, stejně jako lidi, kteří drželi strnule nataženou paži, až zcela odumřela. Bylo by lze vypočítat mnoho takových umrtvování. Tyto výstřelky jsou ukázkou naprostého pobloudění lidí, kteří zřejmě nepochopili pravý účel cvičení, které nesleduje umrtvování těla ani duše útrapami, ale naopak má za cíl očistit tělo zevně i uvnitř a docílit tím zdraví, neboť zdravé tělo nejméně překáží při pokročilejších cvičeních jógických.

Nebylo by správné domnívat se, že tyto případy se vyskytují pouze v Orientě. Jejich evropskou obdobu nacházíme v různých formách nepochopení askeze.

V tomto směru jasně říká Bhagavad Gita /XVII,19/ "Cvičení, která provádějí lidé ... jako sebetrýznění ... vyznačují nevědomce."

Stručně řečeno má žák dělat to, co pokládá za nejlepší, aby uvedl své tělo do dobrého stavu. Má např. rád kouření, alkohol nebo silně kořeněnou stravu. Usoudí, že to neprospívá jeho tělu a proto dotyčnou svoji zálibu omezí. Celá zásluha je v provedení příslušné změny. Tato úprava života bude přirozeně u každého záviset na daných okolnostech. Tento postup se vztahuje na všechno v životě začátečníka, tedy na stravu, odívání, cvičení, odpočinek, studium, práci, styk s lidmi atd.

Uvažme to např. pokud se týče stravy : žák si všiml, že zesílil v pase. Má příležitost uvážit množství a druh stravy, posoudit rozsah svých tělesných cvičení a vyvodit důsledky.

Nebo např. v otázce odívání : žák si uvědomí, že věnuje svému odívání neúměrnou pozornost a pochopí, že je k tomu veden snahou zdůraznit a vyzvednout svoji osobnost. Zhodnotí tento postoj a vyvodí důsledky.

Sledování podmínek těla je postup, při němž se vůle používá k prospěchu těla. Bude úspěšný, dovedeme-li své činy řídit rozvážně a vždy tak, aby dle našeho soudu byl výsledek prospěšný tělu. Sledujeme-li právě podmínky těla, žijeme, abychom tak řekli v míru s tělem a tělo se účastní radosti plynoucí ze zdravé funkce orgánů. Ve vysokém věku nám ubývá sil, až jednoho dne v míru odcházíme.

Je nutno upozornit, ža by nebylo správné, aby žák volil běžně za pobídku svého úsilí snahu být zdráv. Nejsprávnější pobídka je radostný pocit ze splněného předsevzetí.

Důležité je postupovat pomalu a ukládat si nejprve snadnější úkoly, neboť velmi důležitým činotelem je hluboce zakořeněné přesvědčení, že úkol dovedem provést. Potěšení ze splněných úkolů nesmí překročit v domýšlivost.

Pobídku "abych byl zdráv" lze připustit pouze v případě, že jsme chybným postupem vyvolali tělesnou závadu. Máme ji použít jen zřídka ; nesmí být základní směrnicí našeho života. Jak jídlo, cvičení, spánek, práce nebo procházka a nevím, zda mě pochopíte ... i pozvolný ústup do pokročilých let, když již minulo ohnivé mládí, je také potěšením.

Lidé nežijí rozumně jak by měli. Jejich život usměrňují animální pudy a lstivost. V přírodě je pro zvíře pobídkou opatřování stravy. Téměř veškerý čas musí věnovat tomu, aby si jí opatřilo dostatek. Člověk se naučil těžit mnohem více nežli potřebuje a často tak, že bez jeho přičinění přichází vše do jeho spižírny. Když ukojil hlad a žádá si jeho představivost stále další chuťové požitky a žije téměř neuvěřitelně pošetile.

V literatuře o józe čteme mnoho pravidel a předpisů různých učitelů. Mnohé z nich se týkají stravy. Není vyjímkou, že v některých knihách o józe je tolik různých předpisů, že čtenáři zcela uniká pochopení jejího skutečného účelu.

Upoutání přílišné pozornosti např. na otázku stravy, čistění krve, povzbuzování výměny látek neb mozkové činnosti vede často k chorobnému sebepozorování, narušuje podvědomě ovlivňované funkce a může vyvolávat hypochondrické stavy.

Všimněme si, že Patandžali ve svých aforismech doporučoval pružný zákon řízený člověkem, při němž samostatný úsudek je směrodatný pro rozhodnutí sledované vůlí. Patandžali nehlásá pravidla pro jídlo, tělesnou očistu atd., říká pouze :

II.43 "Sledování podmínek těla a odmítnutí znečistění vyvolává síly těla a smyslů."

Zamyslíme-li se nad těmito tak rozdílnými přístupy, uvědomíme si, že zatím co některé dnešní knihy spoutávají svými předpisy žáka, vedou ho směrnice vytýčené Patandžalim k samostatnému uvažování a k uvolňování z pout nesprávných návyků.

Vše, co bylo dosud řečeno, týkalo se sledování vnějších podmínek těla. Je nutno si však uvědomit, že doporučovaný postup vede k rozvoji vůle : této klidné síly v nás, kterou měníme sami sebe v oblasti těla, myšlenek a citů.

Vědomí našeho skutečného základu v nás docela nevyhaslo. Udržuje ústředí našeho života neposkvrněné a svobodné, takže můžeme usměrňovat své úsilí k sebezlepšení.

Domýšlivé a pánovité jednání lidí není projev vůle. Takové jednání pouze ukazuje, že tito lidé sami podléhají těmto postupům a jsou zcela odvislí od vnějších poměrů. Přirovnal bych je k cyklistovi, který hrbí hřbet a šlape do pedálů.

Naopak jsou lidé, kteří klidně a s plnou důvěrou dovedou říci "chci" a docilují, že okolnosti se upravují postupně k jejich prospěchu. Sledování jógy v denním životě dovede vychovat tento druh lidí.

Typem takového člověka byl stoik o kterém čteme, že klidně odpověděl tyranu, který na něho křiknul : "Mám možnost vydat tě smrti" - "Mám sílu zemřít a vydat tě hanbě".

Věnujme nyní pozornost druhému postupu , který předepisuje Patandžali v aforismu II.1, tedy :

<u>Sebezkoumání</u>

Uvažme předně, zda můžeme tento postup označit jako filosofii. Víme, že věda, která se obírá věcmi, náboženství životem, tedy etikou ve vztahu k lidem a zvířatům a oddaností k Bohu. Filosofie řeší vztah mezi životem a věcmi, tedy v případě člověka vztah mezi jeho životem jako jedincem a jeho vnějším okolím. Snaží se zodpovědět otázky : Jaký je význam světa a životní zkušenost ?, Co jsem já ? , Jaký je účel existence ?

Tento filosofický postup nesmíme zaměňovat s metafyzikou, která pouze uvažuje o původu, podstatě, příčinách a účelu všeho co jest, takže dochází jen k abstraktním závěrům.

Musíme přijímat filosofii v jejím původním významu, kdy skutečně řídila život. S tímto postojem má přistupovat začátečník ke druhému postupu této jógy, k sebezkoumání.

Uvažme ještě trochu tuto definici filosofie jako vztahu mezi mnou a mým okolím. Je nutno vzít do počtu nejen sebe a svět, ale sebe, "svůj svět" a svět.

Jako "můj svět můžeme označit jen zcela malou část světa, ve které probíhá drama našeho života. Zbývající část světa je

"můj svět" jiných lidí, takže drama mého života probíhá ve spolupráci s jinými jástvími. Tím vznikají jak etické vztahy mezi lidmi, tak vzájemné ovlivňování.

Sebezkoumání je přemýšlení a hloubání o sobe a o "mém světě", tedy pátrání po vzájemných vztazích.

Patandžali nehlásá žádné články víry v tomto směru. Přenechává tuto látku začátečníku k samotnému uvažování, neboť těmito úvahami se cvičí jeho schopnost. Je to široké pole pro úvahy a dle Patandžaliho / II.44 - / otevírá dveře intuitivnímu styku s vytouženým božstvím.

Indové věří v božství a jeho dosažení je přirozený závěr jejich úvah o účelu a cíli gógy. Věří, že výkvět lidstva v průběhu evoluce se stáhnul do vnitřních říší nebo do světa skutečnosti, kde ti, kteří dříve byli jen lidmi mají vyšší úroveň. Věří,že tito jedinci odložili vše, co jim zastíralo světlo, takže žijí v podmínkách vyšších než-li lidé.

V právě citovaném aforismu mluví Patandžali o " otevírání dveří intuitivnímu styku ." Abychom si ujasnili toto jeho prohlášení přihlédněme alespoň běžně k otázce intuice, která je důležitým činitelem v životě jógina stejně při jeho prvých krocích, jako při postupech pokročilejších.

Životní zkušenosti nás poučily, že při usilovném řešení problému může nastat stav, v němž v jediném záblesku nastane pochopení. Tento okamžik intuice nám poskytne víc než dlouhé úvahy založené na vnějších zkušenostech.

Víme, že uvažování je činné a hloubavé, intuice spontání, neodvislá od vůle naší vědomé mysli. Ač žádný obor činnosti člověka není mimo rozsah intuice, poukazují všechny její projevy na jediný zdroj nekonečného vědění, krásy a moudrosti.

Vskutku existuje mentální stav, v němž vyšší inteligence Základní Jednoty působící nad naším intelektem promlouvá k člověku a podrobuje ho dočasně svému přímému

vedení. Tento stav můžeme označit slovem intuice.

V tomto stavu může jedinec vytvořit dílo velkého umění, nebo vědecký vynález, který mění stávající základní principy, stejně jako zažít extázi náboženského rázu.

Všechno veliké umění, duchovní zjevení, velké vědecké vynálezy i skutečný pokrok člověka jsou výsledkem spontáního stavu, v němž inspirace vedla člověka, neboť je to zářný stav, který se může stejně zabývat výšinami ducha, neb uměním, jako výzkumy materielními .

Sledujeme-li okolnosti,za kterých se intuitívní stavy projevují poznáváme, že intuice se projeví teprve,když se člověk tak soustředí na řešený problém, že zapomene zcela na sebe.

Zapomenutí sebe, chvilková ztráta " já " , je podmínkou získání tohoto zářného stavu, stejně jako blaženosti, která tento stav provází.

Poznání získané intuicí je nutno vždy posoudit úvahou, abychom zjistili, zda naše přání neb cit nebyl tvůrčím činitelem, tedy zda přání nebylo otcem myšlenky.

Již při těchto prvých krocích,kdy žák při " sebezkoumání " hledá vztahy mezi sebou a " svým světem " , neb posuzuje správnost svého jednání, má se snažit vyvolat intuitivní pochopení problémů a být poslušen intuitivních pokynů.

Víme všichni ze zkušenosti, že chystáme-li se k nesprávnému činu ozve se v našem nitru tichý hlas, který nás varuje.

Je to tím,že hlubší část naší mysli sleduje myšlenkové pochody naší vědomé mysli a tiše varuje nepodnikat zamýšlený krok.

Stane se, že naše city, předsudky nebo touhy přehluší tuto klíčící intuici a my s odstupem času poznáváme, že jsme se dopustili chyby, neposlechnutím tohoto vedení.

Uvědoměme si, že intuitivní popudy promlouvají k nám

obvykle výstražně, zakazujíce nám zamýšlený krok nepobízejíce nás k činu. Neposlouchání tohoto intuitivního varování má za následek útlum intuice k veliké škodě chybujícího člověka.

Tolik prozatím o intuici, která je důležitým činitelem ve vývoji člověka, neboť vývoj není změnou v něco jiného, ale odstraňování zábran, které člověku znemožňují uvědomit si svoji vlastní podstatu. Osvícení, tedy odstranění zábran dostává se mu intuicemi.

Je známo, že pokročilí jógini, kteří zvládnuli meditaci a kontemplaci dovedou přijímat vedení od Základní Jednoty, kterou zažili nebo spojit se telepaticky se svým Učitelem.

Sdělení těchto pokročilých jedinců a jejich čistou intuicí získané poznatky musíme jasně odlišovat od pseudointuice některých začátečníků, kteří si vytvořili mentální představu " vytouženého božství " např. ve vnějším učiteli, chovají v mysli lidský tvar, žádají a očekávají poučení, směrnice a příkazy od tohoto tvaru.

Soustředí-li se tímto způsobem může obdržet jejich mysl zdánlivé intuice ve slovech pronesených učitelem, kterého si představili, v podstatě se však jedná často o autosugesci.

Konečně budeme sledovat poslední ze tří postupů předepsaných Patandžalim / II.1/:

Odevzdání se Nejvyšší Síle .

Prvý postup třídílné jógy snažil se ovlivnit tělo, druhý myšlení, třetí ke kterému nyní přistupujeme má ovlivnit citovou stránku.

Při překladu aforismu II.1 použil jsem slov " odevzdání se Nejvyšší Síle ", ač Patandžali píše " odevzdání se Bohu . "

K této licenci mne vedla okolnost, že jak soudím na žádné slovo není nakupeno tolik nesprávných představ,

chybného výkladu, dogmatických tvrzení, nepochopení,úmyslných zkreslení atd. jako na slovo " Bůh " .

Dnešní věda došlo k poznání, že pramenem vesmíru je jednota, z níž vznikla všechna spousta předmětů a sil, které vidíme kolem sebe.

Monistický názor na přírodu byl v dřívějších dobách založen pouze na úvahách. Nyní ho ověřily objevy laboratoří svými pokroky v poznání stavby atomů, jejichž předpokládaná pevná substance se rozplynula v neutronech, elektronech, protonech a deutronech. Když byla sledována dále rozplynula se v energii a dle posledních výzkumů o hmotě a antihmotě v nedefinovatelný jednotný základ.

Je opravdu lhostejné jakým výrazem označíme tuto neměnnou, mimo čas a prostor trvající substanci.

Patandžali vyzývá začátečníka, aby se snažil získat kladný vztah k tomuto jednotnému základu, jehož inteligenci shledává člověk i v nejjednodušším prvku přírody, tedy smysly vnímavého světa. Má pěstovat důvěru k této inteligenci a snažit se pochopit, že tato inteligence, která řídí celý vesmír, řídí také jeho život.

Patandžali o ní říká :

I.25 "V něm je nepředstižitelný pramen veškeré moudrosti".

Při tomto cvičení oddanosti musí začátečník vytvářet kladný citový vztah k této inteligentní síle ve všech denních událostech, kterými prochází i ve všech věcech.

Základ pro tento postoj je pochopení, že veškeré události nás trvale vychovávají, neboť i když se nesnažíme přiblížit se této základní síle úvahami a intuicemi, jsme v dosahu této výchovy potěšením i strastmi.

K této výchově dochází tím, že každý náš čin vyvolává reakci, která dříve neb později se projeví potěšením nebo strastí, které konečně dlouhou, obvykle strastiplnou cestou vedou člověka k jeho skutečnému základu.

Tuto cestu zkracujeme, přijímáme-li radostné i strasti-

plné zkušenosti s pochopením a s hlubokou citovou odevzdaností.

Tuto odevzdanost nelze vynucovat ; lze ji vyvíjet pochopením, odstraňováním zábran, které cloní světlo a které mají sklon projevovat se v našem životě jako nespokojenost, hněv, netrpělivost, zlomyslnost, strach, nesnášenlivost, žárlivost a další členové této smečky, kteří zcela pozbývají vliv, když je správně ohodnotíme a upřeme na ně svoji pozornost.

Zapomínáme často a vzpomeneme si jen občas na nutnost tohoto postoje. Patandžali počítal s touto okolností a proto říká :

I.27 "Jeho projevem je svaté slovo ."

I.28 "Má se opakovat a přitom myslet na jeho význam. Tím vznikne pochopení vnitřního vědomí a zmizí překážky."

Patandžali rozumí "svatým slovem" slovo "ÓM". Toto slovo, jehož pronášení je velmi oblíbené v Indii je vlastně vytvořeno ze tří písmen A, U, M, z nichž dvě v průběhu let byly spojeny v Ó. Písmeno A, kterým se slovo začíná vyslovujeme při otevřených ústech bez součinnosti jazyka, písmeno M, kterým toto slovo končí pronášíme se sevřenými rty. /Vyslovování ostatních zvuků žádá součinnost rtů, zubů a jazyka./ Proto bylo slovo "AUM" jako začátek a konec mluvy přijato jako označení počátku a ukončení tvůrčí činnosti Boha.

Opakováním tohoto slova a upínáním pozornosti na jeho význam připomíná si Ind základní jednotnou podstatu všeho,. neboť sleduje příkaz Krišny lidskému žáku : /Bhagavad Gita VIII.7/ "Jestliže tedy na všech místech a v každé době budeš mít před sebou Mne jako svůj cíl, nemůžeš Mne chybiti, Ardžune!"

Pro účinnost tohoto postupu je ovšem rozhodující citová a myšlenková náplň, která je v pozadí tohoto tiše vyslovovaného slova. V tomto směru je podstatný rozdíl mezi tradičně vychovaným Indem a dnešním naším člověkem; Soudím však, že náš začátečník si časem sám zvolí slovo, kterému dá citové a mentální"zázemí", takže bude pro něho"slovem svatým".

Cvičení těchto tří požadavků jógy v denním životě, o kterých jsme jednali, pečujeme o všechny tři složky na venek obrácené přirozenosti, tedy o tělo, soustavu myslící i city, dohlížíme, aby byly správně činné a udržujeme je v dobrém stavu.

Neúprosné zacházení s tělem, jeho umrtvování tvrdým životem nebo askezí postavili jsme do jasného světla a odsoudili. Patandžali neměl na mysli takové postupy. Je to zřejmé z chvály, se kterou mluví o stupňované kráse, síle a velkoleposti výsledků jógy o kterých budeme později jednat.

Je nutno ještě podotknout, že by nebylo správné, aby název těchto cvičení, tedy "jóga v denním životě" vyvolal domněnku, že tato jóga má být přípravou k odchodu z praktického života k trvalým meditacím. Byl by to zásadní omyl. Člověk při svém vývoji potřebuje zkušenosti a nárazy vnějšího života, neboť mu jednak ukazují jeho připoutanosti, jednak jsou zkušebním kamanem dosaženého pokroku. Proto odchod do trvalého ústraní by byl nesprávný.

Něco zcela jiného je "uchýlení se do ústraní" v meditacích prováděných při dalším vývoji začátečníka. Bude se při nich jednat jen o krátké časové úseky během dne a čas, který jim bude věnován nebude ztracen ani z hlediska vnějšího života, neboť schopnost soustředění a vyjasnění myšlení docilované meditacíse projeví i ve zdokonaleníivnější činnosti.

Třídílná jóga sledovaná začátečníkem má dle Patandžaliho dva účely:

II.2. "Má za účel podporovat kontemplaci a docílit zmírnění zdroje strastí."

- o - o - o - o - o - o - o -

Zdroje strastí

V dalším budeme uvažovat o skutečných příčinách našich utrpení. Patandžali říká ve svých aforismech :

II.3 "Zdroje strastí jsou nevědomost, cenění vlastní osobnosti, touha, odpor a lpění".

Uvažmě, jak souvisejí tyto zdroje strastí s pěti druhy změn v mysli o kterých jsme jednali při rozboru šestého aforismu prvé knihy, který zněl :

I.6 "Správné vědění, nerozlišování, klam, spánek a vzpomínky !"

Soudí se, že zdroje strastí jsou druhem nerozlišování, které uváděl Patandžali jako druhou změnu mysli. Nejsou to však myšlenky, ale city nebo spíše afekty - vzruchy. Jsou pudové a pramení ve velmi dávné minulosti člověka.

Při probírání jógy a jejích cvočení budeme brát v úvahu čtyři vývojové stupně člověka. Označme si je pro rozlišení jako : člověka nerostného, rostlinného, živočišného a dospělého.

Člověk nerostný, který je mezi námi velmi častý, nepřistoupí k činnosti bez vnějšího popudu. Nejraději by ležel na zádech a čekal až mu pečení holubi budou létat do úst. Nemá ctižádost a je netečný, dovede však dělat, co se jednou naučil.

Člověk rostlinný je živější. Je podnikavý a rozpínavý. Jeho rozpínavost lze přirovnat k plevelu. Vyznačuje se neústupností charakteristickou pro divoké rostliny džungle, která v málo letech zničí opuštěné domy ba i města.

Živočišný člověk má mnoho společného s živočichem, který tím, že dovede pobíhat sem tam se naučil poznávat mnoho předmětů, které si připomene při vhodném podnětu ; rozezná různé okolnosti a vhodně je použije.

Jednání živočichů řídí soubor představ podporujících jáství, které tito tvorové chovají v mysli, spolu s postupně se projevující důvěrou ve stálost přírody, zákona nebo

pořádku ve světě.

Živočišný člověk připojil k poslušnosti přírodního zákona lstivost. Potěšení neroslin ého a rostlin ého člověka spojil s dotěrností člověka rostliného.

Snad se v duchu zařazujete do některého tohot vývojového stupně. Ať již se člověk zařadí do kteréhokoliv, musí dosáhnout stupně člověka dospělého, než-li začne jeho zájem o jógu , neboť teprve dospělý člověk má zájem se zušlechťovat.

Jako člověk může šlechtěním vypěstovat z plané růže stolistou, tak může dospělý člověk řídit svůj život a sebe zušlechťovat. Svoji budoucnost nepřenechává polonáhodným dějům ani nepřipouští, aby byla pouhým důsledkem boje o existenci.

Indové mluví o takovém člověku jako o brahmínu nebo o člověku dospělém. Směrodatné pro toto zařazení není rodiná příslušnost, ale charakter. Říkají, že jen takový člověk dospěl k žákovství v józe. Není ještě skutečně dokonalým člověkem, je však již připraven stát se žákem pro tento stupeň.

Pohlédněte na zdroje svých strastí pod zorným úhlem tohoto vývoje člověka. Poznáte, že jsou dědictvím nižší minulosti, že tyto citové vztahy nás připoutaly k tělům. Máme úkol pokročit, abychom těmito vztahy nebyli poutáni a dovedli ze strastí co nejvíce vytěžit pro skutečné cíle člověka.

Pokusme se nyní pochopit Patandžaliho definice těchto pěti zdrojů strastí. O nevědomosti prohlašuje :

II.5. "Nevědomost je názor, jímž přijímáme nevěčné, nečisté, bolestivé a to, co není Já za věčné, čisté, příjemné a za já."

Slovem "nevědomost" se zde rozumí hluboce zakořeněný přirozený pud, tedy citový zvyk, který zvířata a lidé v průběhu věků přeměnili v podvědomou soustavu. Při dalším vývoji ovlivňují tyto podvědomé záznamy životní postoje člověka i když se začal jeho život vyznačovat přemýšlením o ověřených hodnotách a pozorováním pravdy o hmotě.

Pokusme si to trochu ujasnit. Primitivní projevy života probíhaly bez orgánů. Chtěla-li např. amoeba přijímat potravu, vytvořila dočasná ústa; chtěla-li se pohybovat, vytvořila po dobu pohybu ploutve a ocas.

Postupně během průběhu, který označujeme jako evoluci, staly se některé z těchto funkcí do takové míry časté a opakované, že vzniklo trvalé ústrojné tělo. Tak např. ryby mají ploutve a ocas trvale.

S tělem člověka je to zcela obdobné. Také se přizpůsobovalo prostředí. Ústrojí jsou v podstatě návyky, které umožňují nekonat určitou činnost vědomě.

Vzhledem k tomu, že člověk získal inteligenci, která mu umožňuje přizpůsobovat p rostředí svému tělo, takže se jeho tělo nemusí již přizpůsobovat prostředí, nebude-se již tělo člověka pravděpodobně podstatně měnit.

Vraťme se nyní k prohlášení, že citový a mentální zvyk ztotožňovat se s tělem, tedy pohlížet na tělo jako na "Já" je překážka nápravy dospělého člověka, která brání poznat pravdu. Tento nesprávný soud bývá označován jako "nevědomost".

Mluvíme-li v této spojitosti o nevědomém člověku, rozumíme tím člověka, jehož jednání se zakládá na nevědomosti pravdy o sobě, tedy na neschopnosti plně si uvědomit Základní jednotu. V józe pohlížíme na tělo jako na ne-já a učíme se rozlišovat mezi věčným a pomíjejícím, čistým a nečistým, příjemným a strastiplným.

Mnozí civilizovaní lidé došli v osobním životě k určitému druhu "záporného" štěstí. Jako někteří lidé vymezují pojem míru jako neválčení, tak cítí uspokejení z nepravděpodobnosti brzké smrti, z vlastnictví domu, auta nebo drobných potěšení, jako např. z úspěchu jejich fotbalového mužstva a pod. Nic v jejich životě i jen vzdáleně nepřipomíná blaženost.

To vše jsou zjemnělé podmínky živočišného člověka. Teprve, když člověk pozná, že tento směr je bludný, stává se člověkem dospělým. Nemá smyslu však být na sebe krutým.

I naše prvé kroky na cestě jógy mají být radostné a mají zdroje strastí jen oslabit, ne ničit. Ani při sledování trojdílného cvičení jógy v denním životě, tedy při sledování podmínek těla, při sebezkoumání a při odevzdávání se Nejvyšší síle si nesmíme představovat, že je provádíme, abychom docílili oslabení zdrojů strastí. I při těchto cvičeních je nutno si zachovat radost ze života, radost ze sebemenšího úspěchu v sebezdokonalení; pak toto oslabení zdrojů strastí se dostaví samo.

Uvažme nyní trochu páry protiv vypočtené v tomto aforismu / II.5 /

Věčné bývá nejrůznějšími způsoby uváděno do vztahu s dočasným. Na svět pohlíží člověk obvykle jako na trvalou hodnotu, jejíž tvary se sice mění, ale jejíž podstata se přijímá jako skutečná. Tato představa věčnosti vzniká v člověku tím, že cití v sobě něco, co je neměnné uprostřed všech změn. Při svých úvahách nebere do počtu změnu já.

Jak jsme viděli, uvádí Patandžali v pátém aforismu své druhé knihy , že nevědomost je příčina záměny nevěčného, nečistého a bolestivého za věčné, čisté a příjemné.

Uvažme nejprve prvý pár těchto protiv, tedy nevěčné /pomíjející/ a věčné.

Všimněme si nejprve toho, co je nám nejbližší : sama sebe. Běžný člověk ztotožňuje pojem "já" obvykle s tělem, které se mění každým okamžikem od narození až ke smrti.

Ač se tělo stále mění označuje ho stále týmž slůvkem "já" pro děje minulé i přítomné a promítá toto slovo "já" i do budoucnosti.

Jen úvahami můžeme si postupně začít uvědomovat, že za tímto útvarem, který se stále mění a dokonce i zcela mizí z jeho vědomí ve spánku, narkoze nebo mdlobě, musí být trvalý, neproměnný prvek.

Odmítne-li začátečník na základě takových úvah ztotožňovat "já" s tělem je možné, že připustí jeho ztotožnění s intelektem nebo s citovou složkou. Jen opět na základě

úvah např. o schopnosti vybavit si minulé myšlenky neb o obnovení myšlenkového chodu a citového života po hlubokém spánku, kdy myšlenky i city zcela zanikly, začíná si uvědomovat, že tyto pomíjející pochody poukazují na nějaký neproměnný, tedy času se vymykající základ.

Podobnými úvahami o pomíjejícnosti věcí a snahou vycítit neproměnnost v pozadí, začíná začátečník rozlišovat mezi nevěčným a věčným a tím nesměle a zvolna leptat svoji "nevědomost".

Také pokud se týče záměny při druhém páru protiv, tedy záměny čistého za nečisté si všimněme opět lidského těla ; ve starém zápisi indickém čteme :

"Nutnost očisťovat tělo, podmínky, původ a ošetřování těla vede přemýšlivého člověka k tomu, že pokládá tělo za nečisté a přitom všem shledávají lidé tělo čistým".

Víme, že krása těla vábí člověka - někdy vhodně, sleduje-li pouze jeho harmonickou krásu, někdy však nesprávně, je-li jeho obdiv zkreslen tužbami např. sexuálními.

Staré indické předpisy ukládaly svým následníkům sledovat rozpad mrtvého těla, uvažovat o nečistotě jeho vnitřních orgánů k uvědomění si pomíjivosti těla a ke zmenšení sexuálních tužeb, pokud narušují schopnost soustředění.

Ač soudím, že tento postup mohl vést k vyvolání ošklivosti vůči tělu, tedy k postoji, který by byl v pravé józe zcela nesprávný, domnívám se, že není nevýhodné navštívit např. kryptu kapucínů v Brně, aby se začátečníkovi stala pomíjejícnost těla samozřejmostí.

Jak jsem naznačil, má začátečník při rozlišování "čistého" a "nečistého" zachovat si představu krásy, uvést ji však do správně eticky vytčených mezí. Má se snažit ujasnit si, že tvar jen projevuje krásu vynořující se ze skutečnosti a pochopit, že krása je do značné míry v představách pozorovatele , tj., že vidíme krásu skrze tvar, lépe řečeno, že používáme tvar jako prostředek k odhalení vlastního jáství. Při doporučování provádět tyto úvahy je nutno znovu upozornit, že začátečník si nemá vytvářet představu o ne-

proměnném základu ; vytvářel by si tím zábrany, které by musel časem odkládat, neboť myšlení samo není prostředek umožňující poznání neproměnné skutečnosti, která již vyslovením postulátu "neproměnlivosti" je nutně mimo oblast proměnného myšlení. Celé úsilí jógy spočívá ve snaze proniknout za myšlenky.

V tomto směru je nutno znovu upozornit začátečníka, že proniknutím za myšlenky by bylo nesprávné rozumět potlačení myšlenek.

Uvažme nyní poslední pár protiv udávaný Patandžalim, tedy záměnu bolestivých vzruchů za příjemné.

Začátečník by si měl předně jasně uvědomit, že rozlišuje mezi vzruchy bolestivými a příjemnými z hlediska své osobnosti.

Jako bolestivý vzruch přijímá zasažení zvykového pouta své osobnosti, tedy zásah, který se jeho osobnosti bolestně nebo nepříjemně dotkl. Naopak jako příjemné vzruchy hodnotí popudy, které pouta jeho osobnosti respektují neb utvrzují.

Dále je nutno, aby si ujasnil, zda hodnocení z tohoto hlediska je správné a uvážit, zda by neměl při tomto hodnocení zaujmout stanovisko neosobního pozorovatele nebo alespoň stanovisko méně osobní.

Není třeba mnoha úvah k pochopení, že jsou-li zásahy narušující pouta osobnosti správně pochopeny, přispívají k odstraňování "nevědomosti".

Došli jsme ke druhému zdroji strastí, o kterém Patandžali píše :

II.6 <u>"Osobnost já je ztotožnění pozorovatele s pomůckou pozorování."</u>

I když člověk na sebe sama při svých úvahách nepohlíží jako na tělo, ztotožňuje se často s myslí, která je pomůckou vnímání. Toto ztotožnění s myslí lze označit jako "osobnost já". Jak jsme již uvedli, musíme rozlišovat tři pojmy : svět, můj svět, a já

Přihlédněm nyní ke vztahu osobnosti a jejího světa. V nejútlejším mládí jeví se nám bytost jako tělo, které vyrostlo za určitých okolností z batolete. Ač toto malé dítě se neznalo jako bytost, mělo určité osobní vztahy. Kdybyste je nedopatřením píchli špendlíkem, vyvolalo by to jistě vědomou reakci. Ucítilo by hrot špendlíku, vědělo by o tom a cítilo by to, ale neuvažovalo by, kdo to cítil, ani kdo o tom věděl.

Teprve postupně začne toto dítě rozlišovat mezi sebou a jinými osobami a věcmi. Jedině krok za krokem získává jasnou představu o sobě. Vídá se v zrcadle; shledává, že má možnosti získat jen některé věci a poznává své omezení. Počne rozumět řeči, slyší vlastní slova, přichází do škol a postupně dospívá. Setkává se s dospělými ; cítí svá omezení, jedná neobratně, neboť neví jak bude přijat společností.

Nastane čas, kdy nastoupí do zaměstnání. Jeho osobnost dospěla, poznala své možnosti a svá omezení. Poznal, cítí, plánuje a jedná. To vše je užitečné, ba nutné pro jeho osobnost ve společnosti, v níž by nevypracovaná a nepřizpůsobená osobnost nemohla hrát " svoji hru" v moderním sociálním životě.

Položme si nyní otázku " mám osobnost ? "

Dojdete snad k závěru, že na sebe nehledíte jako na tělo, ale jak se vzrušeními citů a se souhrny představ, která se k nim druží ? "

Uvážíte-li to, odpovíte kladně. Tři postupy,které jsme probírali, tedy " sledování podmínek těla, sebezkoumání a odevzdání se Nejvyšší Síle oslabuje postupně nesprávné postoje osobnosti.

Je nutno upozornit, že se nejedná o potlačení osobnosti, ale o zušlechtění jejich postojů. Potlačení osobnosti by byla chyba, které se dopouštějí nesprávně vedení a do jisté míry duševně choří lidé, přistupující k józe,kteří trýzní a mrzačí svá těla,aby sami sebe

přesvědčili o své síle.

Na třetím zdroji strastí / v aforismu II.3 / ukazuje Patandžali, jak často touha řídí naše činy vzpomínkou, představivostí a myšlenkami.

Prohlašuje :

II.7 "Touha je následovník rozkoše . "

Slovo touha, které je zde uvedeno jako překlad sanskrtského slova " raga " nevystihuje, že toto slovo v originále označuje i jen zabarvení mysli v důsledku vzpomínky na rozkoš minulou a představami rozkoše očekávané. Slovo značí v originále " barva " a užívá se při barvení látek. Zde značí, že jsme zabarvováni svým okolím, t.j., že místo, abychom s uklidněnou myslí hráli svoji životní hru, dovolujeme, aby si život hrál s námi.

Za takových poměrů dochází ke vzrušeným situacím, při nichž přijde ke slovu strach, hněv nebo např. pýcha, která uvedou zcela do nepořádku myšlenkový pochod. Tak např. se blíží den zkoušky a nešťastný student, který poslední noc chce dohnat všecko co " zasklil ", není sto pochopit látku, kterou čte, neboť jeho mysl, která podlehla strachu se stále zabývá zítřejší zkouškou.

Strach je záporný činitel v životě člověka dospělého, ač má význam pro zvířata i pro člověka živočišného, rostliného a nerostného. Výstraha a předtucha zvýší obsah adrenalinu v krvi a tím připraví jejich organismus na zvýšený výkon při boji, nebo útěku ; ale dospělý člověk má překonat své potíže obezřetným uvažováním.

Překážka na cestě vyvolá hněv, který brání soudnému myšlení stejně jako pýcha, jsou-li dotčeny city.

Hlavní činitel v této skupině je touha. Touha dovede pronásledovat člověka a zabarvit jeho život tak, že jeho činy přestane určovat klidný soud a řídí ho věc, po které touží.

Oslabení těchto zdrojů strastí nastane bez přímých zásahů sledováním podmínek těla, sebezkoumáním a odevzdáním se Nejvyšší Síle.

V dalším aforismu určuje blíže Patandžali čtvrtý zdroj strastí :

II.8 " Odpor je následovník bolesti " .

Také zde se setkáváme se zabarvením, tj. s ovlivněním a řízením z vnějšku. Touha uniknout něčemu nebo někomu, nebo touha vyhnout se bolesti určuje mnoho činností člověka . Připustí-li člověk,aby jeho mysl byla takto ovlivňována, pak místo, aby klidně zhodnotil okolnosti a rozhodl, které věci jsou dobré, které špatné a jaký účel mají,ztrácí mnoho z pravého života a způsobuje si mnoho utrpení.

V tomto směru řídili se stoikové dobrou zásadou: nezabývat se v mysli záležitostmi, které nemohli řídit, nebo změnit a myslet nebo jednat pouze v rozsahu svých možností.

Obyčejně se projeví odpor nebo nenávist vymyká-li se nepříjemná nebo bolestivá záležitost našemu vlivu. Máme-li možnost ji potlačit nebo jí uniknout, pak nenávist zaniká, kdežto neníli tato možnost a jsme nuceni zabývat se takovou záležitostí s odporem, nelibostí nebo ošklivostí, pak tyto citové rozruchy poškozují činnost našeho mentálního života. Pěstujeme-li však správně sledování podmínek těla, sebezkoumání a odevzdání se Nejvyšší Síle pak všechny tyto strasti přirozeně slábnou, takže jejich vliv téměř mizí.

V daším aforismu Patandžali udává poslední pátý zdroj strastí slovy :

II.9 " Lpění, které je pevně ustáleno i u vzdělaného, pokračuje ve svých zálibách . "

Nejhmotnější z těchto popudů je pravděpodobně lpění, na které v nejširším pojetí lze pohlížet jako na lpění

na životě. Je to popud vrozený a trvalý, který není závislý na potěšení a strasti, jako touha a odpor.

Zvykli jsme si rozlišovat mezi živými a neživými tvary dle pudu sebezachování. Lze pozorovat, že při postupujícím vývoji se tento pud stupňuje, takže se projevuje jako rozpínavost jáství. Pak již to není pouze lpění na životě, ale touha vlastnit více ze života.

Také zde se setkáváme s něčím, co je užitečné nerostnému a rostlinému člověku, co však musí být oslabeno u člověka dospělého a co plně vymizí u člověka dokonalého.

Toto lpění zaviňuje podvědomými vztahy dokonce mnoho sebevražd živočišných lidí. Dojde k nim tím, že zvrácená rozpínavost je žene k uspokojení ve zkušenostech, které nakonec zaviní jejich smrt.

Je dobré si uvědomit, že vlastníme-li, jsme také vlastněni, tedy lpíme-li jsme také poutáni. Cenné je dovést pochopit při vztahu k určité věci, kterou vlastníme, do jaké míry na ní lpíme. Je-li toto pouto silné, pak je pro náš vývoj dobré, když ji pozbudeme.

Tesař musí mít nástroje pro svou práci a musí je udržovat; má-li však někdo nástroje, které nepotřebuje, ztrácí určitou část svojí svobody. To se týče všeho -- i těla.

Často houževnatější lpění na osobnosti je důsledek lpění na zvyklostech. Jsme nuceni se šatit určitým způsobem, bydlet v určitém prostředí s ohledem na své postavení nebo z ostatních příčin, abychom si zachovali pocit jáství. " Jsem ředitel " říká si např. člověk a nejen žije s touto představou, ale hraje tuto úlohu i v soukromí a při svých zálibách. Lpí na tomto postoji a připouští, aby toto lpění ovládlo jeho život.

Patandžali píše, že tyto čtyři zdroje strasti, které jsme právě probírali se zakládají na prvém zdroji, tedy na nevědomosti. Říká to v aforismu :

II.4 "Nevědomost je pole pro všechny ostatní, ať již /určitou dobu/ dřimají, jsou slabé, potlačené nebo silné."

Lze snadno pochopit, že všechny tyto druhy strastí jsou druhem " nevědomostí." Musíme však přihlédnout blíže k těmto vazbám a uvědomit si, že ač mohou být po určitou dobu nečinné - dřímající, nebo potlačené, stále trvají a mohou se probudit mohutné a budující. Někdy některý z těchto zdrojů může být dočasně přehlušen nebo přerušen ; stane se to např. u matky, kterou, když se hněvá na své malé dítě zaplaví vlna lásky, která přehluší hněv.

Skutečný základ těchto zdrojů strastí je tak jemný, že nedovedeme nalézt jejich kořen, neboť to jsou důsledky dávno minulé zkušenosti. Přesto, máme-li přejít ze stavu dospělého člověka do stavu dokonalého, musíme je překonat, nebo odstranit ze svých obyčejů tím, že poznáme čím jsou. Uvadnou ve světle pravdy, tedy při správném pozorování, myšlení, cítění a jednání v životě. K oslabení jejich vlivu doporučuje Patandžali jógu v denním životě.

Tři cvičení, tedy sledování podmínek těla, sebezkoumání a odevzdání se Nejvyšší Síle vytvářejí protiklady zdrojů strastí tím, že uvádějí do života nové podněty, které je oslabují a nahražují.

Podněty většiny činů, které jsou jejich projevy se stanou zřejmé, takže již jejich rozbor v meditaci stačí k tomu, aby byly oslabeny, případně, aby zcela odpadly.

Tyto zásady říká Patandžali ve dvou aforismech :

II.10 "Jsou-li zdroje strastí jemné, jsou odstranitelné vytvořením protikladů."

II.11 "Jejich způsoby /projevu/ lze odstranit meditací."

Nahradí-li v naší mysli správné pohnutky tyto pudy, pak zdroje strastí zaniknou i se svými kořeny. Nedošlo-li meditací k vymýcení kořenů, projeví se znovu.

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Člověk a jeho tělo .

V 12. až 27. aforismu pojednává Patandžali o teorii života, tedy o vztahu mezi člověkem, jeho tělem, jeho světem a světem.
Při svém výkladu vychází od zrození a říká :

II.12 " Zásobník karmy má své kořeny ve zdrojích strastí a je prožíván ve viděných i neviděných zrodech."

Zásobník karmy je více než-li tělo, které je výrazem jen části naší karmy. Je lůnem našich projevených a skrytých karmických vztahů.

II.13" Tam zakořeněn dozrává v podmínkách životních, v trvání života a ve zkušenostech. "

II.14 " Tyto přinášejí plody radosti a žalu,způsobené ctností a neřestí. "

Zásobník karem, který můžeme označit také jako sídlo zvykových sklonů plně prožíváme v tom co označujeme slovy " tělo " a"zkušenosti. " Podobně mluvíme o mysli jako o sídle myšlenek. Tělem jsme činni ve svém světě: pojem karmy přesahuje však svým významem vztah těla k " našemu světu."

Od nepamětna věří Indové, že slovem karma se rozumí jak čin, tak jeho následky. Věří dále, že následky činů se váží na toho, kdo čin provedl a objevují se znovu jako zkušenosti.

Ujasněme si to na příkladech : Zhotoví-li např. stolař židli, pak, jak tato činnost,tak židle je karma. Nebo způsobil-li někdo bolest např. psovi, pak, jak tento čin, tak bolest je karmou, která se vztahuje na člověka, který psovi ublížil, takže jednou zažije tuto karmu krutosti.

Předpokládejte, že stolař, o jsme mluvili zhotovil nepohodlnou židli. Jako karmu zažije nepohodlí, které mu někdo způsobí.

Nauka o karmě bere ohled na sociální obcování a na karmu pospolitou : " Můj svět " přesahuje " mé světy " jiných lidí a jimi prostupuje. Naše karmy jsou ve velké míře hromadné, takže zažíváme mnoho zkušeností společně. Dělba práce a podílení se na jejích výsledcích jsou nekonečně složité, věří se však, že každý obdrží zkušenosti odpovídající jeho přínosu jak v dobrém, tak i ve zlém smyslu . Ctnost a dobrota vedou k radosti, neřest k bolestným zkušenostem. Každý prožívá pouze svou karma, " náš svět " je naše karma, " můj svět " je moje karma a celý svět tvarů je pouze soubor karem všech ve světě žijících bytostí.

Okolnost, že jen v pospolitosti můžeme být tím, čím jsme ukazuje na základní prvek jednoty. Naše společná existence tělesná i mentální vznikla pečlivým výběrem na základě karmických vztahů.

Od těchto úvah je již jen krůček k představě, že všechny ctnosti i nepravosti budou nějak vzájemně mezi lidmi dříve nebo později vyrovnány. Z hloubi srdce si přejeme být vzájemně očištěni a vespolek šťastni.

Před mnoha staletími řešili tyto otázky naši indičtí přátelé představou znovuvtělení a karmy.

Patandžali nám říká, že tělo vzniká ze zdrojů strastí. Tím říká, že všechny karmy pocházejí nakonec z oněch pěti citovaných vzruchů, o kterých jsme uvažovali, tedy z nevědomosti, cenění vlastní osobnosti, touhy , odporu a lpění.

Patandžali prohlašuje, že tyto pohnutky jsou příčinou zrození a vedou nás k tomu, k čemu jsme se v minulých životech stejnými pohnutkami připoutali. Říká, že z těchto kořenů vyrůstá tělo, dozrává v ekonomickém řádu a v sociální úrovni dané karmou upravenou přítomnou snahou, žije určitou dobu a setkává se s jistým druhem zkušeností.

Životní podmínky vztahují se k základně osobnosti, o které jsme právě mluvili. V dávné Indii se pokládalo za samozřejmé, že synové sledovali po celé generace své otce v zaměstnání. Kasty byly ve skutečnosti sociální zařízení, které připomíná systém cechovní nebo moderní sdružení živnostenské. Poznámky Patandžaliho se vztahují na tyto poměry. Říká jimi, že prostředí, v němž se rodíme určuje naše karma.

Pokud se týká trvání života věří obvykle Indové, že každý člověk má dle své karmy vyměřenou dobu trvání života. Má se však obvykle za to, že tuto dobu může ovlivnit svým jednáním. Je nutno vždy brát ohled na činnost v životě, který právě probíhá, prostě počítat s tím, co bývá označováno jako " karma za hotové ."

Když např. někdo ve městě s rušným provozem přechází vozovku na červenou, pak vše co ho potká je nutno připsat právě provedenému jednání jako " karmu za hotové " ; nebylo by správné pokládat to za karmu vztahující se na minulý život. Obdobně dobré činy nyní vykonané se správným postojem mohou být protiváhou vůči dlužné karmě, nebo jejím vyrovnáním, stejně jako protipohledávkou vůči karmě, která ještě nedozrála.

Zkušenosti vztahují se na veškeré jednotlivosti v životě, se kterými se v důsledku karmických vztahů setkáváme.

V aforismu II.12, který byl již uveden, zmiňuje se Patandžali o viděných a neviděných zrodech. Při velkém časovém odstupu, který nás dělí od Patandžaliho, nemůže nikdo s jistotou tvrdit, že těmito slovy rozuměl zrody příští. Vyskytli se i komentátoři, kteří soudili, že těmito slovy rozuměl peklo a nebe. Z důvodů, které uvedu se zdá prvý výklad pravděpodobnější.

Dle nauky o karmě o znovuzrození je při smrti tělo odloženo a po delší nebo kratší době vrací se člověk působením tužeb k novému zrození. V novém těle přichází

přichází do styku se souborem myšlenek, které byly jeho dílem v minulém vtělení nebo ve vtěleních minulých. Okolí a tělo, se kterým se setkává je "jeho svět" ve kterém však opět nejedná ze svého čistého základu, ale prostřednictvím zdroje svých strastí, které cloní světlo v jeho nitru. Tím si tvoří opět karmu. Takto je nutno chápat slovo k a r m a i tvoření karmy, stejně jako místo na němž přichází s karmou do styku.

Dle tohoto základního prohlášení nelze říct, že člověk přichází po smrti do styku s karmou v jiném světě a tam že s ní účtuje.

Kdyby tomu tak bylo, bylo by znovuzrození zbytečné. Není logické soudit, že by vyřizování karmy probíhalo dvěma tak rozličnými postupy.

Dočasná setrvání v osobních podmínkách po smrti ke zpracování minulých zkušeností a vlastností charakteru je ovšem zcela něco jiného.

Stará indická líčení pekla a nebe, která se neliší podstatně od líčení evropských sledovala zastrašení lidí, aby nepáchali zlo a snažili se správně žít.

Aforismus II. 14 důzarně připomíná působení karmy. Činy odpovídají zdroji strastí a současně vyvolávají v životě zkušenosti příjemné nebo nepříjemné, v souhlase s jejich původem, kterým je ctnost nebo neřest. V tomto aforismu se setkáváme se základním rysem a to s prohlášením o ctnosti a neřesti. Je v něm řečeno, že ctnost vede k radosti, neřest k žalu.

Co je ctnost a co je neřest ? Ctností rozumíme život v souladu s rozumem, láskou a sebeodevzdáním. Prostě život z nitra. Uvažme v tom směru nejprve otázku těla. Poskytnout tělu obydlí, potravu, ošacení, cvičení, práci, odpočinek i zábavu v rozsahu zdravotních předpisů a vlastních osobitých zvláštností je ctností stejně jako opatření různého příslušenství souvisejícího s tělem.

Ctnost v těchto věcech je docílení organické jednoty

nebo zjednodušení sloučením, ne omezením, ale uplatněním naší vůle, která vytváří souladné prostředí fyzického života.

Úspěch v tomto směru nám dá klid, který pociťujeme osvobozeni ze třenic a překážek stejně jako uvědomění si krásy. Krása je zkušebním kamenem fyzické ctnosti, spokojenosti a radost je ověřením mentálního zdraví.

Ctnost ve vztahu k jiným lidem je láska. Jsme-li ve společnosti jiných lidí, je ctnostné, tážeme-li se sami sebe, co se asi děje v jejich myslích a uvažujeme o jejich radostech, nadějích a zklamáních, příležitostech a neúspěších. Nežádá to pouze posuzování, ale postřeh a skutečnou spoluúčast. Není to snaha ovlivňovat jejich život nebo zbytečně přizpůsobovat svůj život životu jejich, ale snaha řídit správně, harmonicky a pěkně život svůj a tím udržovat dobrý život v jejich okolí. Je projev správného pochopení spojitosti našich životů ve světě, pochopení sounáležitosti, která si uvědomuje jasně, kde jsou meze našeho života a kde a jak souvisí náš život se životy lidí jiných.

Tento postoj lásky přikazuje nejen požadovat pouze podíl úměrný naší práci, ale těšit se i z úspěchů zisku a štěstí jiných lidí jako z vlastních. Jako ctnostný život chválil Budha život, který plyne "jako jemný vánek".

Patandžali říká, že ctnost směřuje ke štěstí. Má pravdu; a neřest ? Nejsou nutné dlouhé úvahy, abychom si uvědomili, že ať se jedná o tělo a jeho potřeby, nebo o společnost, vede neřest k žalu. Ve svém základu je neřest spojení lenosti, sobectví a nešetrnosti k okolí, tedy spojením vlastností, které jsou v protikladu k životu. To je důvod, proč nutně vyvolává závady v životě. Nutí násilně se podřídit okolnostem, přijmout jejich samovládu, dobrovolně otročit událostem. To však nevede ke štěstí, nanejvýš usilování o chvilkové potěšení a o únik před utrpením.

Uvědoměme si, že naše radost nebo žal jsou stavem, který vyplývá ze ctnosti nebo neřesti, tedy ze způsobu, jímž pohlí-

žíme na své okolí /tedy na svoji karmu/, tedy postojem, který k němu zaujímáme.

Sledujme nyní aforismus, kterým Patandžali zdánlivě říká opak :

II. 15 "Tomu, kdo rozlišuje, je vše bolestné pro změny, starosti, zvykové formy a pro útvary vlastností přírody."

Zdá se opravdu, že tento aforismus, který prohlašuje vše za bolestné stojí v rozporu s aforismem předcházejícím, ve kterém bylo řečeno, že ctnost vyvolává radostnou, neřest žalostnou reakci.

Tyto aforismy říkají, že člověk se těší z radostí vyplývajících z činů, pokud nedovede správně rozlišovat, ale že člověku, jenž prohlédne jeví se vesměs bolestné.

V podstatě to značí, že jedince, který správně rozlišuje neuspokojují omezená potěšení vyvolaná vnějšími okolnostmi v životě, ježto chová v mysli postoj daleko vyššího blaha s nímž vnější potěšení srovnává.

Uvažme krásně vyjádřenou myšlenku Shakespearovu : " Čas, který nadejde, mne lásky zbaví mé. Ta myšlenka je jako smrt, zde volba možná není ; naříkat lze jen nad tím, co vlastníme ; pro strach ze ztráty nám oči slzejí. "

Na tuto okolnost obrací naši pozornost Patandžali, když v tomto aforismu mluví o změnách, starostech a zvykových formách.

Je skutečně chyba, že svět nepřipouští trvání věcí, o které jsme usilovali, které jsme obdrželi a si oblíbili ? Ke správné odpovědi dojdeme, uvědomíme-li si, že pomíjejícnost tvarů a s ní spojené zásahy citových vztahů připoutané osobnosti jsou popudem hledat nepomíjející trvalé blaho jednotného základu. Tyto úvahy o pomíjejícnosti můžeme použít , abychom si uvědomili, že každá věc, kterou vlastníme nám působí určitou újmu, nebo ť nevlastníváme žádnou věc, aniž bychom vyvinovali úsilí ji udržet a tuto starost nám působí i věci příjemné.

I když pominuly věci, zanechávají v nás stopy vzpomínek, které vyvolávají nová utrpení, neboť vytvořily zvykové sklony, které spolu s ostatními zdroji strastí a s nevědomostí nás vedou k novému životu, tedy k novým zkušenostem a utrpením.

Důležité je, abychom si uvědomili, že příčina utrpení je v nás, naší nevědomosti, tedy v našich mentálních postojích a že ji proto můžeme odstranit.

Patandžali o tom píše aforismem, v němž říká :

II. 16 "Lze se vyhnout utrpení, které ještě nenastalo."

Jak? Poznáním, co je příčinou budoucího utrpení a odstraněním této příčiny. Ujasnili jsme si, že příčinou jsou zdroje strastí a počali jsme zmenšovat jejich vliv sledováním jógy v denním životě. Poznali jsme, že základem zdrojů strastí je nevědomost, pro kterou sjednocuje člověk "Já" s ne-já, tedy spojení jediného, jenž pozoruje - Pozorovatele - s pozorovanými stavy a tím mylně ztotožňuje já s tělem.

Na to upozorňuje Patandžali v dalším aforisnu, v němž píše:

II. 17 "Příčinou tohoto /utrpení, jemuž se lze vyhnout/ je spojení porovatele s viděným předmětem."

Toto prohlášení souhlasí s aforismem II. 5 , který definuje nevědomost jako názor, jímž přijímáme ne-já jako já i s aforismem II. 6 , který definoval osobnost já jako ztotožnění Pozorovatele s myslí, která je pomůckou vidění. Zřejmě zde máme tři činitele : Pozorovatele, pozorované a pomůcku pozorování.

Patandžali nám v dalším vysvětluje, co je pozorované a co Pozorovatel :

II. 18 "Viditelný /svět/ sestává z věcí předváděných a ze smyslů ; chová se jako osvětlující, pohybující se nebo nehybný; trvá pro zkušenost a pro dosažení ".

II. 19 "Vlastnosti přírody dělí se na určité, všeobecné, rozlišené a nerozlišené."

II. 20 "Pozorovatel je pouze vědomí, které ač je čisté, vidí myšlenkové obrazy."

II. 21 "Prchavá povaha viděného trvá pro něho /Pozorovatele/."

Pokusíme si ujasnit si tyto čtyři aforismy. Pozorovatel se nemění, ač vidí celou hru předmětů, tedy "viděné", které existuje jen za tím účelem, aby bylo "viděno".

Přibližme si tento výrok příkladem:

Filmový děj,který sledujeme v kině na plátně,není náš život. Nepřipouštíme, aby nás tyto obrazy změnily nebo vyvíjely, ač připouštíme, aby nás pobavily. Tyto obrazy se promítají pouze pro nás, abychom na ně pohlédli. Podobně je tomu se hrou života, která probíhá pro Já /skutečného člověka /, které zůstává sledováním této hry beze změny, neposkvrněné, tedy jak říká text aforismu II.20 " čisté ".

Abychom si ujasnili citovaný 18. aforismus musíme si připomenout, že indická filosofie předpokládala, že všechny tvary viditelného světa sestávají z hmoty, energie a zákona, které se vyskytují vždy společně, avšak v různých poměrech. Hmota jeví se nám ve tvaru nehybné věci, energie se projevuje pohybem, zákon v pevné závislosti dějů.

Zákon, tedy přirozený pořádek v dění přírody umožnil člověku povznést se inteligentně. To vyjadřuje Patandžali prohlášením, že viditelný svět "se chová jako osvětlující". /Kdyby např. led dnes chladil, zítra pálil a pod., kdyby tedy věci projevovaly zcela nepravidelné vlastnosti, nemohl by být člověk inteligentně činný./

V aforismu II. 19 upozorňuje Patandžali na třídění každé vlastnosti do čtyř skupin. Tím upozorňuje, že by bylo mylné se domnívat, že vidíme pouze svými omezenými smysly. Dle filosofie indické si můžeme představit hmotu a/ ve skále, b/ ve skalnatosti, c/ v představě skály, d/ v základní podstatě skály nevnímané jako skála, nebo něco jiného.

Na toto dělení lze z hlediska praktické jógy pohlížet jako na tvoření zbytečně jemných rozdílů. Při ní postačí mít na zřeteli, že všechny tyto skupiny jsou v rámci "viděného" a ani"zákon" není Pozorovatel.

Proti všem těmto obrazům, které vytvářejí svět a jeví se jako "skutečnosti" je Pozorovatel - Já - skutečný člověk /puruša/. Bývá někdy označován jako duše. Je však nutno na ni hledět jako na čistou, nedotčenou světem, jeho zákonem a uspořádáním, hrou sil a přehlídkou hmotných tvarů.

Slovo "Pozorovatel" je záhodno dobře uvážit. Vzpomeňte, že v úvodu svých aforismů /I.3,4/ říká Patandžali, že Pozorovatel dlí ve své podstatě při ovládání změn mysli, jinak však, že nastává ztotožnění s myšlenkami. Význam slovo Pozorovatel v aforismu I.4 je týž jako v aforismu II. 20, kde je řečeno, že Pozorovatel je pouze vědomí, které vidí myšlenkové obrazy.

Je nutno si uvědomit, že se snažíme přemýšlet o skutečnosti, která dlí mimo hmotu, tedy o skutečnosti, která není omezená světem vnímavých tvarů, o skutečnosti, kterou nelze obsáhnout myšlením.

Bylo by nesprávné, kdybychom si představovali, že Pozorovatel je oddělen, neboť by to vyvolávalo představu vzdálenosti, tedy zjednodušení tvarových omezení a vedlo nás k tomu, že bychom neuvažovali o jednotě, která je "celistvá". Mluví-li Patandžali a jeho druhové o nesčíselném množství purušas, tedy duší, je nutno si ujasnit, že každá má svoji neodvislost, ač současně každá je ve svém základě, obsahuje jednotu celku. Není to tedy představa oddělitelnosti, která obsahuje ohraničení nebo výlučnost.

Výrok, že vidění je pro Pozorovatele /II. 21 / značí možnost jednotky vědomí soustředit cele sebe na část sebe, ne však za předpokladu, že je to předmětem času, ale jeho příčinou, tedy že Pozorovatel je tvůrcem času při tomto ději. Nelze říct, že Pozorovatel tím něco získává, neboť představou možnosti něco získat přisuzovali bychom Pozorovateli omezenost.

Jak vy tak já užíváme zkušenosti ke splnění úkolů člověka. Zkušenosti získáváme z vnímavého okolí, tedy ze světa, který předvádí řád /osvětlující, pohybující nebo nehybný/ / II. 18 /. Za pomoci vnějších věcí rozvíjíme schopnost vědomí, zvětšujeme rozsah svých poznatků a chápání jak co do obsahu tak co do hloubky.

Soustředěným pozorováním zvětšujeme hloubku svého poznání aniž bychom ztráceli rozsah. Tím zvětšujeme své mentální schopnosti. Předměty světa nás nutí radostí a utrpením abychom na ně soustředili svoji pozornost a o nich uvažovali. Tím se učíme. Existují pro nás. Veškeré věci mají takto pro nás cenu, máme je proto přijímat velmi vážně a hledět si jich s pochopením.

To není však jen záležitost cvičení. Soustředěné pozorování se má stát zvykem. Každé činnosti máme věnovat soustředěnou pozornost, neboť tím získáváme mnoho zkušeností a potěšení, které však nemá být naší hlavní pohnutkou.

Soustředěné pozorování věcí přináší nám zkušenosti a naplnění, které jsou, jak se zdá, růstem. Slovo "jak se zdá" je zde na místě, neboť jsme-li ve skutečnosti. P ozorovateli, nemůže být řeč o nějakém růstu; to není obtížné pochopit, vezememe-li do počtu, že existence všeho stejně jako existence představ závisí na celku. Ve zdánlivém růstu není tedy nějaké skutečné nabývání něčeho, ale pouze postupné odhalování ve prospěch oné části nás, se kterou se v důsledku zdroje strastí ztotožňujeme. Neexistuje tedy skutečný růst našeho vědomí, je to jen růst zdánlivý, který nastává zmenšením zastření, které cloní světlo.

Chtěl bych se ještě vrátit k právě pronesenému výroku, že existence všeho stejně jako existence našich představ závisí na celku. Lze doporučit uvědomit si jasně tyto závislosti; tedy uvědomit si, že vše, co vnímáme svými smysly vnímáme ve vztahu k jiným věcem a uvážit, že veškeré představy, které chováme jsou ve vztahu k představám jiným. Je záhodné si ujasnit, že jak představu smyslu vnímaného předmětu, tak představu abstraktní si vytváříme ve vztahu k představám jiným.

Toto je záhodno vědět i v otázce pohybu. Veškeré pohyby věcí vnímaných smysly také uvažujeme ve změně místa, ve vztahu k okolí. Uvážíme-li tyto okolnosti ujasníme si, že vše uvažujeme jen ve vztazích, tedy, že celé naše myšlení je relativní a že celý tento "můj svět" je svět pout, ve kterém se ztotožňuje pozorující s pozorovaným.

Nyní přicházíme k aforismům k nimž nebude třeba, po tom, co jsme probrali mnoho vysvětlení. Čteme dále v Patandžaliho knize :

II. 22 "Ač je vyhlazena /vlastnost věděného/ pro toho, kdo dokončil svůj úmysl, není vyhlazena v důsledku společnosti ostatních."

Předpokládejte, že někdo dokončil svoji cestu a došel naplnění. Jeho zdroje strastí a karmické vztahy minuly. Žije ve světle ničím necloněné svobody pravého já. "Jeho svět" je vyhlazen, ne však svět, který pokračuje dále pro jiné, kteří jsou ještě v zajetí zdrojů strastí a karmických vztahů. Tento šťastný jedinec je dále činný ve světě jen ve službě ostatním.

O tom říká Patandžali :

II. 23 "Ztotožnění je zaviněno souhlasem /se/ silami, kterými já vlastní a je vlastněno."

II. 24 "Příčinou toho je nevědomost."

II. 25 " Pomine-li /nevědomost/, pomine ztotožnění, toto zřeknutí je neodvislé pro Pozorovatele."

II. 26 "Prostředek k opuštění je pevné /nekolísající/ rozlišování - poznání."

II. 27 "Jeho poznání je poslední stupeň sedmimílové cesty."

Tato cesta je sedmimílová, neboť je při ní nutno rozhodnout se o sedmi vztazích - o čtyřech mimo mysl a o třech v mysli. Tyto přicházejí k projednávání přirozeně teprve při pokročilé meditaci a představují uvolnění vyjádřené hesly "Nejsem citově

poután žádnou věcí." "Nepotřebuji další předměty." "Pozoruji povahu své neodvislosti." "Nemám další povinnosti."

- o - o - o - o - o - o - o -

Zdrženlivost a pravidla

Předpokládejte, že začátečník pěstoval pozorování těla, sebezdokonalování a odevzdanost Nejvyšší Síle, takže se mu tato cvičení stala běžná a že si je oblíbil. Pokud je provádí jen jako úkol a hledí s nimi být co nejdříve hotov, není ještě připraven pro další cvičení jógická.

Cvičí-li je správně, lze soudit, že již oslabil podstatně zdroje strastí, takže je připraven k vážným meditacím, neboť "dorostl k józe". Může tedy začít rozvíjet a sledovat osm údů jógy.

Slova "osm údů jógy" jsou pro nás, jak se domníváme, poněkud nezvyklá. Víme ze zkušenosti, že při některé práci - já např. již při navlékání jehly - bychom potřebovali aspoň tři ruce. Indové, kteří si představují v lidovém náboženství svá božstva s mnoha rukami použili tohoto výrazu k poukazu na mnoho úkonů, které musí jógin sledovat při každé své činnosti, má-li úspěšně pokračovat.

Objasnění, která jsme probírali, stejně jako poznatky, které jsme získali teoreticky, se nyní úplně uplatní při rozlišování mezi skutečným a neskutečným. Toto rozlišování se nebude týkat jen myšlenek, ale také charakteru.

Vraťme se po těchto úvodních poznámkách k Patandžaliho aforismům :

II. 28 "Světlo znalostí přechází do rozlišování - poznání,

když je působením údů jógy vyhlazeno znečištění.

II. 29 " Je osm údů jogy a to : Zdrženlivost, Pravidla, Sedění, Sledování dechu, Odtažení, Soustředění, Meditace a Kontemplace."

Všimněme si, že tyto údy jógy tvoří tři skupiny :
Etickou : Zdrženlivost a Pravidla.
Tělesnou : Sedění, Sledování dechu, Odtažení.
Mentální : Soustředění, Meditace, Kontemplace.
O prvé z těchto podmínek, tedy o Zdženlivosti píše Patandžali:

II. 30 "Z těchto/osmi údů jógy/ zdrženlivost je ne-ubližování, ne-lhaní, ne-kradení, ne-smyslnost a ne-chtivost."

Ne-ubližování je z údů jógy nejvyšší povinností. Jógíni říkají, že neubližování je základ všech ostatních zdrženlivostí a tím je staví všechny na etickou úroveň. Na tuto podmínku nesmíme nikdy zapomenout. Usedáme-li a připravujeme se k meditaci, musíme nejprve pečlivě uvážit, zda jsme v míru se světem, neboť nejsme-li, nemůžeme očekávat, že naše meditace povede k pravé intuici. Je to zcela logické, vždyťvše, co odpírá míru je důsledkem některého zdroje strastí a ty všechny, jak jsme si ujasnili, pramení z něvědomosti.

Přečteme-li si nyní ostatní zdrženlivosti z hlediska ne-ubližování, vidíme, že i na ne-lhaní je nutno pohlížet z hlediska prospěchu jiných, stejně jako na ne-kradení, ne-smyslnost a ne-chtivost. Čtvrtou zdrženlivost vztahují lidé obvykle jen na čistotu pohlavní ; logika však žádá širší rámec.

K otázce pohlavní čistoty soudím, že je vhodné podotknout : Pohlavní pud je nejdynamičtější a potřebuje proto jistou míru ovládnutí i v normálním životě. Daleko závažnější je rozumné ovládnutí a vyrovnání pohlavních tužeb pro člověka sledujícího cestu sebezdokonalení.

Člověk žijící neřestným životem znemožňuje sám sobě sledování jógy. Fyzická cudnost nemá ovšem cenu tam, kde je doprovázena neřestnými myšlenkami. Snaha zcela vymýtit přitažlivost

mezi mužem a ženou končívá neúspěchem a vyvolává spíš zesílení nežli zeslabení tohoto pudu. Střední cesta zdravého uznání pohlaví jako přírodní funkce a pochopení nutnosti ovládnout impulsní vzruchy je daleko správnější.

Při sledování jógy můžeme žít normálním manželským životem a dojít cenných výsledků, neboť potřebujeme sebeovládání, ne sebemučení, tedy potřebuje omezit pohlavnost, nikoliv ji vymýtit.

Sledování zdrženlivosti není sebeobětování nebo potlačování radosti. Uvedení ne-ubližování na prvním místě nemělo by svádět k názoru, že máme žít životem jen pro sebe. Důrazně nás vybízí žít tak, abychom ubližovali jiným tak málo jak jen je možno a posloužit bližním kde můžeme.

Patandžali píše dále :

II. 31 "Zdrženlivost je slavný slib pro všechny okolnosti, neosvobozují /z něho/ podmínky životní, místo, čas nebo okolnosti."

K ujasnění posuďme např. případy rybáře a vojáka. Mohou si říct: "Budu ubližovat pouze rybám". "Nebudu vraždit, budu jen zabíjet v bitvě." Oba se odvolávají na životní okolnosti. Každý člověk se má řídit vlastním svědomím a položit si otázku: "Jsem v míru se světem?" V indické literatuře je klasickým příkladem život krále Ianaky, který měl nejvyšší úspěchy v józe, ač vykonával všechny vladařské povinnosti.

Ve vztahu k místu a času nelze si říct např. : "nebudu nikomu ubližovat v kostele a v neděli." Člověk s tímto postojem by říkal, že není dosti dobrý a že nemá dosti sebevlády, aby zachovával zdrženlivost mimo toto místo a čas. Zde platí Buď - a - Nebo. Člověk s takovým postojem není ještě zralý pro jógu.

Do jiné kategorie lze zařadit člověka, který ve vztahu ke zvláštním okolnostem si řekne : "Nebudu ubližovat nikomu, pokud se nebude jednat o ochranu žen a dětí apod.." "Potápěla-li by se loď na moři a nějaký muž by odstrokoval ženy a děti a dral se do záchranného člunu, neváhal bych ho srazit k zemi. Nebránilo by mně to, abych pociťoval mír ke světu."

Je velmi obtížné a choulostivé posoudit způsoby jednání a povinností. Ani nejsilnější kniha by nevystihla všechny okolnosti. Při konfliktech povinností, kterým budeme nuceni čelit nežli dojdeme plného poznání, bude muset každý sám rozhodnout, čeho se má držet a co opustí při té které příležitosti. Stupeň zvládnutí těchto pěti zdrženlivostí určuje, jak blízko dospěl jógin k pravému dobru.

Přihlédněme ještě k těmto zdrženlivostem. Nejen neubližování, ale také ostatní nezdrženlivosti škodí. Lež pronesená jiným má za následek zamlžení vlastního názoru a působí zmatek v mysli. Kdosi prohlásil, že lhář musí mít dobrou paměť. Žije v napětí, neboť si musí pamatovat okolnosti, které nebyly v životě. A zloděj? Žije mezi věcmi, které rušivě působí na jeho city, má-li jen trochu lásky ve své povaze.

Co se týče pohlavní čistoty, každý ví, jakou ztrátu energie vyvolává smyslnost. Tuto energii zušlechtěnou do úrovně mentální používá jógin při své výchově.

Chtivost vyvolává zvyk hromadit. Ať již je to citová slabost, která vede ke hromadění tuku na těle, nebo ke hromadění věcí ve hmotném okolí, ruší vždy meditace majitele. Vyvolává také závislost na vnějších zábavách a potřebu požitků vzpomínáním na minulé zkušenosti. Moc chtivosti sílí, zabývá-li se člověk v mysli představami svých tužeb.

Jógy zdůrazňují otázku myšlení ve spojitosti s těmito pěti zdrženlivostmi. Člověk musí upustit od ubližování, lhaní, kradení, smyslnosti a chtivosti stejně v myšlenkách jako v činech. Nelze upustit sice od činů,ale chovat dále v mysli představy o nich a přitom sledovat cestu jógy.

Původ našich činů je v našich myšlenkách a citech; mysl je zdroj veškeré naší zevní činnosti a proto celá naše náprava a žádaná změna probíhá v mysli

Uvažovali jsme zde již o životě osobním. Bude na místě zmínit se o něm trochu ve vztahu shovívavosti k sobě samému. Je určitá zlatá střední cesta týkající se smyslových požitků.

Každému je jasno, že pobízejí nerostného člověka k činnosti v životě. V životě člověka rostlinného jsou potěšením, které dovede zvládnout. Živočišný člověk bloudí však tím, že se jimi obírá ve své představivosti a že uvažuje, jak je znovu vyvolat k životu, když ochably v důsledku nadměrného užívání.

Dospělý člověk však nejen uznává zákon rád a oblíbil si život podle něho. Dosáhne určitou rovnováhu v těchto věcech. Není důvod, proč by si neměl vytvořit příjemné okolí, pokud tyto věci nepoškozují záměr, který si vytknul.

Ve styku s lidmi můžeme být veselí, je-li nám to přirozené a není-li to pouze strojené chování, abychom si je získali. Vždyť jinak dříve nebo později by lidé prohlédli naši neupřímnost a náš postup by vyvolal podezření o našich vztazích.

Největším naším světským majetkem je naše osobnost. Hlavně, když ji nejen vlastníme, ale i projevujeme svým životem. Strojené chování - životní pósa - je vskutku cosi nepěkného. Pravdivá osobnost nikdy neublíži v osobním životě.

Ještě několik slov o osobnosti. Z veliké míry ji vytyčuje naše karma. Dědičnost a léta dětství tak mocně ovlivňují osobnost, že často určují typ pro celý život. Bývá výhodné snažit se přijmout tento typ a usilovat jen o jeho zlepšení. Jóga záleží v tom, že člověk žije v mezích života dle zákona vnitřního Já. Božský člověk může být stejně tesař jako král.

V dalším uvádí Patandžali pět pravidel :

II. 32 "Pravidla jsou čistota, spokojenost, pozorování těla, sebezkoumání a odevzdanost Nejvyšší Síle."

O čistotě se rozepisovat není nutno, ale otázku spokojenosti žáci jógy často přetřásávají. Obvykle ji popisují jako spokojenost /souhlas/ se životním údělem. Lze soudit, že ji lze vymezit jako postoj, při němž přijímáme věci a lidi jací jsou a netoužíme po tom, aby byli jiní. Lze doporučit dobře uvážit tuto okolnost z hlediska vývoje člověka, o kterém jsme zde již mluvili.

Činný život bez tužeb je znamením ctnosti. Touha je józe osudná, neboť je přiznáním neschopnosti. "Přál bych si hnout touto horou". "Přál bych si, aby přestalo pršet." "Přeji si lepší dům". Jak zbytečné jsou také myšlenky ; jaké je to plýtvání časem a životností. "Obejdu tuto horu". "Zůstanu doma a budu pracovat nebo číst." "Opravím svůj byt." Nemyslíte, že tyto myšlenky jsou lepší?

Pravda je, že ať se děje co se děje, je to v určitém směru to nejlepší pro náš vývoj, dovedeme-li to využít jako příležitost k sebezdokonalení.

Nesmíme si však mylet, že spokojenost znamená vzdání se. Nemít přání by odpovídalo smrti. Teprve, když si stanovíme rozumné přání, můžeme začít jednat a pracovat k tomu, co můžeme získat.

Spokojenost je však více. Je oceněním všech věcí. Emerson správně prohlásil, že pokud se týče účinku jsou světci, filosofu a mudrci všechny dny svaté, každá věc prospěšná a každý člověk božský.

Patandžali ve svých aforismech se znovu vrací k pozorování těla, k sebezkoumání a k odevzdanosti Nejvyšší Síle, které byly náplní jógy pro nováčky a které jsou užitečné až do cíle putování.

Vysvětluje, co má žák dělat, vyskytnou-li se v mysli myšlenky, které jsou v nesouladu se zdrženlivostí a pravidly :

II. 33 "Nastane-li obtěžování špatnými myšlenkami, počněte uvažovat o opaku."

II. 34 ""Úvaha o opaku je : Vznikly-li špatné myšlenky ubližování a pod., musely vzniknout nebo být schváleny, když je předcházely chtivost, hněv nebo zaslepenost ; ať již mírná, střední nebo silná, mají za následek utrpení a pobloudění."

Stačí, aby člověk uvažoval o jejich následcích a postavil se proti nim. Ve skutečnosti nemá nikdo potěšení z toho, že ubližuje, lže, krade a pod. K takovým činům dohání lidi jejich chtivost, hněv nebo zaslepenost. Dobře to vyjádřil Seneka, když

řekl, že zloděj nechce krást, touží velmi po předmětu, který nemůže obdržet jinak, až by mohl raději získal jiným způsobem. Jak jsme již řekli, jsme čistí v nitru, takže stačí si uvědomit ošklivost těchto věcí, abychom s nimi skoncovali.

V dalších aforismech nám Patandžali sděluje výsledky dokonalého dodržování pěti pravidel. Na prvý pohled jeví se tento údaj jako ukázka orientálního přehánění, ale ve světle teorie karmy lze věřit, že úplné dosažení zdrženlivosti a pravidel může vyvolat výsledky, které Patandžali udává:

II. 36 "Dosáhne-li jogin ne-lhaní, slouží mu výsledky činů."

II. 37 "Dosáhne-li jogin ne-kradení, jsou mu přístupny veškeré skvosty."

II. 38 "Dosáhne-li jogin ne-smyslnosti, obdrží sílu."

II. 39 "Dosáhne-li jogin ne-chtivosti, obdrží schopnost pozorovat soustavu zdrojů."

Všimněme si prvého příslibu :

Je-li neubližování založeno na všeobsahující lásce, stane se neodolatelnou silou. Patandžali říká, že při dokonalém postoji neubližování vyzařuje z dokonalého jedince mír v takové míře, že zmenšuje prudkost nebo rozsah nevole v jeho okolí. Jógin však nemůže usilovat o tento výsledek, neboť již sám tento podnět by porušil čistotu lásky.

Patandžali popisuje další průvodní jevy :

Pojednává o moci pravdy. Pravda je v myšlení a pravdivost v činech. Myšlenky a slova jednoho člověka jsou stejně účinné jako činy jiného. Jeho mentální představy mohou ovládnout samotné věci v záměrech jeho světa. V moderním životě má jógin svůj úkol.

Oprostil-li se jógin z posledních stop žárlivosti a závisti pro věci a přeje lidem, že věci mají a těší se z nich a jejich radosti, pak obdrží vše, co potřebuje v životě v souhlase

s čistotou svého života osobního.

Na dosažení přislíbené dalším aforismem nelze pohlížet jako na získání síly pouze tělesné. Jedná se v tomto případě o různé síly okultní, hlavně o možnost sdělovat poznatky jógy jiným lidem s jejich vědomím, nebo aniž by si to uvědomovali. Tyto vztahy si lze představit jako "okultní děti", tedy žáky.

Z posledního aforismu vyplývá, že osvobodí-li se jógin ze lpění na těle, ujasní se mu pochopení průběhu života a jeho úkoly v životě. Jeho zkušenosti jsou zbaveny omylů. Jeho pohled je čistý a mysl plná jasu.

Patandžali přechází do zcela odlišné oktávy, když věnuje pozornost dokonalému dodržování pěti pravidel. Je jasné, že se zde nejedná o deset příkazů, rozdělených pro jednoduchost, ale o dvě skupiny, z nichž prvá /II.30/ se vztahuje na svět a druhá /II. 32/ výlučně na sebe sama.

Výrok "v míru s celým světem" vztahuje se na oba tyto vztahy. Staré přísloví indické vyjadřuje stav tím, že říká, že světec je tak naplněn svatostí a jí obklopen, jako džbán ponořený do oceánu.

Účinek druhé skupiny pěti pravidel projevuje se spíš na charakteru, nežli na světě vnějším. Patandžali prohlašuje :

II. 40 "Z /vnější/ čistoty těla vzniká ochrana těla+/ a odloučení od jiných lidí."

II. 41 "Dosažením čistoty mysli dostaví se /postupně/ vznešený postoj mysli, pozornost /nebo jednobodovost/ ovládnutí vjemů a schopnost vidět Já."

II. 42 "Ze spokojenosti dostavuje se nejvyšší stav radosti."

II. 43 "Sledování podmínek těla a odmítnutí znečištění vyvolává síly těla a smyslů."

II. 44 "Ze sebezkoumání vzniká styk s vytouženým božstvím."

II. 45 <u>" Z odevzdanosti Nejvyšší Síle vzniká síla kontemplace."</u>

Tři posledně uvedená pravidla jsme již dostatečně probrali dříve. Pokud se týče spokojenosti, musíme rozlišovat mezi potěšením, štěstím a blahem plného dosažení. Zde se nám slibuje nejvyšší možné štěstí, které vzniká tím, že nás plní štěstím vše, co máme.

Pozn. +

snaha ochránit se znečistění špatným osobním magnetismem a špatnými vlivy. Všeobecně vzato, musí se jógin chránit před těmito vlivy hlavně v prvních stupních.

- o - o - o - o - o - o - o -

Sedění, dýchání a odtažení

Velmi dlouhou dobu sestavovali jogíni polohy těla svého systému ; vytvořili čtyřiaosmdesát poloh. Při meditaci dávají přednost čtyřem z nich. Padmasana - postavení lotosu, Virasana - - hrdiné postavení /poloviční lotos/, Gouptasana - tajné postavení, Saddhasana - dokonalé postavení. Jogin si obvykle jednu z nich zvolí a v ní vždy medituje.

Ostatní polohy těla mimo těchto čtyř a jejich variací jsou tělesná cvičení k udržení zdraví. I jejich cvičení podporuje do jisté míry cíl jógy tím, že udržuje tělo v poslušnosti, klidu a podporuje zdravé zvyky tělesné. Při některých polohách vyvinuje se tlak na jednotlivé nervy nebo skupiny nervů k získání psychických sil, avšak tato cvičení nedoporučuje Radža jóga /královská jóga/, neboť nesměřují k cíli, který si vytknula.

Patandžali nedoporučuje žádnou zvláštní polohu těla, říká však, že je nutno osvojit si zvyk sedět nehybně ; důvody sděluje v dále uvedených aforismech :

II. 46 "Sedění má být nehybné a příjemné."

II. 47 "/To se docílí/ uvolňováním úsilí a uvažováním o nekonečném."

II. 48 "Tím není /nedochází k/ rušení párů protiv."

Z druhého z těchto aforismů je zřejmo, že Patandžali nepočítá s tím, že by se žáku podařilo ihned zaujmout uspokojující polohu. Z počátku je třeba vyvinout jisté úsilí, které se postupně zmenšuje, až se tělo konečně udržuje v žádané poloze, aniž bychom mu věnovali pozornost. To neznamená, že by bylo lze udržovat tělo v kterékoliv poloze v sedě bez svalového úsilí, značí to, že toto úsilí se stalo svalům zvykem. Žádá to vyvinutí svalů. Mimo svalů také tuhost kloubů bude působit potíže každému, kdo by chtěl sedat v obvyklé poloze Indů.

Evropanu není nutno opravdu doporučovat sedění na zemi. Žák může sedět při meditaci na židli a případně si položit

lokte na opěradla židle, aby odlehčil ramenům o váhu rukou. K usnadnění dýchání si může vložit polštář za kříž, aby seděl vzpřímeně. V této poloze by měl dbát na to, aby udržoval hlavu nehybně v rovnováze. Žádá to z počátku trochu cviku, než si krční svaly zvyknou.

Ať si žák zvolí kteroukoliv polohu, bude mít z počátku trochu svalové bolesti. Je nutno postupovat pomalu. V případě, že si někdo nepřeje sedět na židli s opěradlem, lze mu doporučit, aby seděl aspoň z počátku u stolu s podepřenými lokty, aby snáze držel rovnováhu. Ženám bývají židle vysoké, takže je tlačívají v podkolení ; dávají proto přednost stoličkám.

Důležité je dbát, aby tělo bylo uvolněno a aby nebyl vyvozován tlak na hrudní koš. Důrazně je nutno upozornit, že je nutno odstranit veškerá napětí.

Vzhledem k tomu, že někteří žáci rádi usedají při meditaci na zem v přírodě, je vhodné říct něco o těchto polohách. Sedět se zkříženýma nohama tak či onak působívá většině zádních lidí potíže, neboť mívají silnější a neohebnější nohy nežli Indové a jiní národové v Ásii, kteří od dětství nepoužívají židlí a jsou zvyklí usedat na zemi. Evropan ještě nejspíš zvládne polohu, která se označuje jako příjemná - sukhásan.

Pro použití této polohy by se měl začátečník rozhodnout až po selhání pokusu použít některou ze čtyř jmenovaných poloh.

Ženy mívají v oblibě při meditaci polohu diamantovou /vardásan/. V případě bolesti v kotnících nebo kolenou, neb za účelem dokonalého napřímení páteře vkládají si mezi lýtka a stehna polštář o vhodné síle.

Ať již se začátečník rozhodne pro jakoukoliv z těchto poloh, má ji používat teprve, když je mu zcela pohodlná a běžná.

Je ještě nutno ujasnit, co v citovaném aforismu značí slova "rušení páry protiv". Těmito slovy se rozumí, že svět na nás stále doléhá, abychom se přizpůsobovali protilehlým podnětům, které před nás staví. Horko a chlad, radost a bol, vlhkost a sucho, světlo a tma, ticho a hluk --- všechny tyto krajnosti

rozptylují naši pozornost po dobu meditace, kdy chceme zapomenout na tělo.

Proto čteme v Bhagavad Gitě /VI.11/ o jóginovi, který chce meditovat: "Najde si odloučené místo pro očistu svého srdce : místo suché, ani vysoko ani nízko položené. Jeho místo je pevné."

Usedá-li žák k meditaci, má se vyvarovat jakémukoliv spěchu. Klidně a jemně má umístit tělo do vhodné polohy a stejně jemně se má oddělit od proudu myšlenek a obrátit pozornost na přípravy, které provádí pro tělo. Pak si má představovat, že mysl nemá úmysl být činná, že bude klidná jako "nekonečno".

V dalších pěti aforismech nám Patandžali sděluje směrnice pro dýchání. Víme ze zkušenosti, že jsou-li naše myšlenky klidné, plyne náš dech klidně a stejnoměrně ; při rozrušení mysli dochází ke zrychlenému dýchání a při tělesném vypětí k nedechnutí a zadržení dechu. Mezi dechem a myšlením je úzký vztah : všimněme si např. , že i při představě, že zvedáme těžké břemeno máme sklon se nadechnout a zadržet dech.

Úzký vztah mezi dechem a myšlenkami používá jógin při úsilí o soustředění, které je úvodem k meditacím, při nichž je nutno přivést dýchání do pravidelného a klidného chodu.

Zvyk pravidelně dýchat je stejně nutný jako zvyk klidně sedět, neboť rozruchy v dechovém rytmu se promítnou rušivě do meditace. Patandžali nám říká, že máme uvést dech do pravidelného chodu, ponechává každému na vůli, jaký způsob si zvolí. Tímto vyrovnáním dechu snaží se jógin zabránit vzájemným poruchám funkce mysli a dechu . Říká :

II.49 " Když to / sedění je pevné a příjemné / je docíleno, je regulace dechu další pohnutka. Je to dozor na způsob pohybu vdechu a výdechu . "

II.50 " Stav dechu při výstupu, vstupu neb zadržení je regulován co se týče místa, času a počtu, / dech se / prodlouží a zjemní. "

Některé jógické školy označované jako Hatha - jóga předepisují ovlivnit mysl mimo jiné způsoby také abnormálním způsobem dýchání při němž střídají nosní dírky při vdechu a výdechu a abnormálně prodlužují vdech /paruka/ i výdech / rechaka / a zadržují vzduch / kombaka / v plících.

Tato cvičení jsou nebezpečná, nejsou-li přesně vymezena a dodržována, není-li zachována naprostá pohlavní čistota a nejsou-li prováděna pod přímým dohledem učitele, který je sám ovládá.

Ve školách Hatha jógy se hlásá, že dýchání se střídáním nosních dírek má zvláštní vliv na nervový systém . Patandžali se o tom vůbec nezmiňuje. Ba ani nepoužívá výrazy paruka, kombhaka, rechaka a píše běžně o vdechu a výdechu, když upozorňuje na nutnost dohledu na vdechy a výdechy.

Říká, že se mají sledovat podmínky vnitřní a vnější, stejně jako podmínky setrvání co do místa, času a počtu a při tom mít na zřeteli zpomalení a zjemnění. Dýchání má být prostě pravý opak dýchání vzrušeného a hlučného.

Ve školách Hatha jógy se často prohlašuje, že Patandžali doporučoval postupy, které provádějí hatha- jógíni. Je nutno popřít tuto představu a důrazně upozornit, že držení ruky na nosních dírkách by zcela přerušilo a zmařilo meditaci, kterou má na mysli Patandžali :

Patandžali dále uvádí :

II.51 "Čtvrtá / podmínka / odkládá záležitost vnějšího a vnitřního / dýchání /."

Těmito slovy Patandžali říká, že po nabytí určitého cviku pomine nutnost sledovat dech, neboť automaticky vyhovuje pro meditaci. Dech přestane být předmětem pozornosti jógina a to nutné, neboť jógin musí přestat sledovat dech, stejně jako polohu těla. Teprve pak dojde ke změně, o které píše Patandžali:

II.52 " Důsledek je, že zastření světla se zmenší. "

II.53 "Mysl je způsobilá k soustředění."

Je-li takto ovládnuto tělo a dech, pak dočasně je zmenšeno zastření světla, tedy karma projevující se zasahováním těla.

Přečtete-li si aforismy II.51-53 a vezmete-li na vědomí, že je to jediné prohlášení ve třech heslech, bude vám jasno, že Patandžali klade pouze důraz na dobré dýchání a nezmiňuje se o ničem, čím by ovlivňoval mysl z vnějšku. Radža józe je zcela cizí jakákoliv činnost těla, která by sloužila jako pomoc při meditaci.

Přicházíme nyní k pátému z údů jógy, tedy k odtažení od smyslů. Patandžali mluví o něm ve dvou aforismech:

II.54 "Nastává odtažení od smyslů, když jsou uvolněny ze své činnosti a napodobují povahu mysli."

II.55 "Z toho vzniká úplná poslušnost smyslů."

V indické filosofii se rozlišují smysly a orgány smyslové Správnost tohoto postupu potvrzuje běžný život. Smyslové orgány mohou být schopny vnímání, tedy ve stavu, v němž mohou podávat zprávu o vnějším světě vnitřnímu vědomí a přesto nastanou okolnosti, že toto sdělení neprovedou : nevidíme někdy, ač máme oči otevřené, stejně jako někdy neslyšíme, ač máme uši v pořádku, nebo nic necítíme, ač citová tělíska jsou ve styku s věcmi.

Tyto okolnosti vyplývají z toho, že podněty orgánů smyslových se změní ve vjemy jen spolupůsobením vědomí. Odtažení skutečně existuje. Je nutno, abychom si uvědomili, že může být řízeno vůlí.

Odtažení není jen možné, ale obvyklé a trvalé. Neuvědomujeme si vše, co citové orgány vysílají. Schopnost pozornosti provádí výběr ; nemůžeme věnovat pozornost současně rozmanitým věcem.

Nyní, když posloucháte moje slova neuvědomujete si .

např. pocit tlaku vznikající stykem se židlí na níž sedíte, ani styk vašeho oděvu s tělem např. na ramenou.

Právě uvedenými aforismy nám říká Patandžali, že k podnětům smyslových orgánů má jógin při meditaci zaujmout stejný postoj jaký se snaží zaujmout k tělu a dechu : tj. vypustit ho z rámce své pozornosti.

Jsme-li v míru se světem můžeme na něj během meditace zapomenout.

Usedáme-li k meditaci máme si říct, že budeme věnovat celou svoji pozornost určitým předmětům a uvědomit si, že nemáme zájem na ničem jiném, tedy na činnosti smyslů. Cvičíme-li takto umění odtažení, přicházíme snadněji do podmínek, které Patandžali popisuje jako podmínky pro meditaci.

Soustředění, meditace, kontemplace.

V úvodu těchto proslovů jsem upozornil, že budeme věnovat pozornost hlavně úvodním krokům v józe. O soustředění, meditaci a kontemplaci jednali jsme v loni a skripta těchto přednášek "Gnothi seuton" /Poznej sebe sama/ členové obdrželi. V tomto cyklu pojednáváme o této otázce zcela stručně

Sledování podmínek těla , sebezkoumání a odevzdání se Nejvyšší Síle prováděné delší dobu ovlivnilo příznivě na venek obrácenou přirozenost začátečníka.

Uvědomování si příčin strastí působilo na jeho povahu, vyvolávalo snahu ovládat city, správněji hodnotit životní zkušenosti, zmenšilo jeho lpění na vnějších věcech a zmírnilo zvyky a sklony jeho osobnosti.

Zdrženlivost a sledování pravidel zmírnilo závady jeho ega a správně prováděná dechová cvičení zmenšila zasahování těla do myšlenkových pochodů, takže začátečník docílil určitý stupeň soustředění.

Stala-li se mu pravidelně prováděná cvičení dechová příjemná, je připraven k dalšímu kroku, při kterém má docílit zvýšené soustředění.

V Patandžaliho aforismech čteme :

III. 1 "Soustředění je připoutání mysli k jedinému místu."

III. 2 "Meditace je souvislé mentální úsilí."

Soustředěním rozumíme stav mysli, při němž usilujeme o to, abychom věnovali pozornost jediné věci nebo jediné myšlence.

Je více způsobů přípravných cvičení soustředění určených pro lidi různého založení ; jsou obměnami východní jógy, o které se dnes tolik mluví a která je tak špatně chápána. Čím méně je řečeno o nebezpěčných jógických metodách, které se snaží lákat lidi příslibem okultních sil, tím lépe. Lidé je propagují a cvičí na vlastní zodpovědnost a nebezpečí.

Nejlepší a nejbezpečnější postup k dalšímu zvýšení soustředění je meditace. Vzhledem k tomu, že evropský člověk je zvyklý myslet analyticky, doporučuje mu Dr. Paul Brunton sledovat k soustředění cestu introspektívního sebezkoumání, které slučuje rozumovost analyzy s pomocí meditace. Doporučuje postupnými úvahami při nichž sílí soustředivá schopnost žáka ujasňovat si klamnost ztotožnění s osobností.

Vše, co obsáhne vědomí, má být předmětem analys, při nichž se žák snaží vypátrat, kdo si je vědom představ a poznat, zda existuje základní Pozorovatel, který vše pozoruje a není pozorován.

Používáním inteligence a sledováním intuice snaží se žák pochopit nejprve čím není, aby po vyčerpání soudných závěrů v okamžiku meditativního zasnění vyčkal intuitivní odpověď k poznání své vlastní podstaty, odpovědí z ticha za intelektem.

Řetěz úvah musí být přesně logický. Rozhodující je kvalita pozornosti, tj. schopnosti odmítat přebíhavé myšlenky. Ač předmět úvahy je pro vlastní soustředění méně důležitý nežli si většina lidí myslí, má svůj význam s ohledem na další kroky žáka.

Je nutno výslovně upozornit, že toto udržování myšlenek ve vytčeném směru je pouze úvodní práce k docílení hlubšího soustředění.

Při snaze o soustředění vznikají často překážky rušivými myšlenkami vyvolenými vzrušením citů. Příčinou těchto nevítaných vetřelců bývají potíže v denním životě. Mohou být někdy velmi vážné a mohou vyvolat citové vzruchy projevující se jako hněv, uražená hrdost, malomyslnost, strach atd.

Nejlépe se vyrovnáme s těmito rušivými živly, dáme-li jim, co jim náleží tím, že je domyslíme. Není správné se je snažit zapudit nebo potlačit. Vždy znovu a znovu by se vracely.

Setkáme-li se s takovou myšlenkou, která ruší naše soustředění, rozhodněme si ji domyslet. Nemusíme přerušit cvičení a udělat to ihned; zavažme se však ji promyslet a stanovme si dobu, kdy to provedeme. Hrajeme poctivou hru s myslí, které jsme to slíbili a dodržme úmluvu, neboť jinak se velmi brzo dožijeme ještě větších zmatků.

Ve stanovenou dobu promýšlejme záležitost ze všech hledisek. Nejedná se o to, abychom provedli zásadní rozhodnutí ; vždyť rozuzlení zda a do jaké míry máme zasahovat se dostaví samo sebou, byl -li případ plně prozkoumán.

Dojdeme-li k závěru, že pro rozhodnutí nemáme dostatek podkladů, sháněјme informace a odložme rozhodnutí na dobu, až si je opatříme. Netrapme se však ničím, co je mimo možnosti našeho vlivu a dejme do pořádku to, co můžeme ovlivnit.

Cvičení soustředění je správné zahájit bez jakéhokoliv spěchu, pokud možno vždy na stejném místě, ve stejnou dobu, ne po jídle, v prostředí, kde nejsme rušeni, po umytí, v poloze, která je nám tak běžná, že můžeme na tělo zcela zapomenout.

Když po dlouhém, často mnohaletém cvičení vůle a soustředění přestanou vířit myslí nežádoucí myšlenky a žák dosáhne jednobodové soustředění, může postoupit o krok dále.

Pokročit však může opravdu jen žák, který dovede udržet pozornost na jediném bodu, pojmu nebo představě, tedy ustát v myšlení a ponořit se do duchovního míru v jehož tichu a mlčení se žák blíží k poznání Pravdy.

Tento krok nazýváme kontemplací. Vyžaduje, aby žák v samém vrcholu cvičení vypustil z pozornosti předmět soustředění aniž by opustil stav pevně nekolísající pozornosti.

Je-li to správně provedeno, může nastat ponoření do oslňujícího míruzbaveného všech tužeb, prostoupeného osvícením a chápáním. Tento stav oslňujícího míru netrvá dlouho. Mizí jak přišel a úkol žáka je vytvářet podmínky pro jeho projevování a prodlužovat jeho trvání.

Některým lidem vyhovuje lépe soustředění pomocí citového prvku nežli soustředění mentálním pochodem.

Takové citové vztahy stanou se účinné pouze je-li vyvoláno mocné toužení po povznešení ze stávajícího nedokonalého stavu.

Lidé takto založeni mohou cvičit s úspěchem, dovedou-li si zvolit za ústředí svých meditací Učitele, k jehož obrazu dokáží upoutat celou svoji touhu tak soustředěně, že všechny ostatní myšlenky odpadnou.

Mysl žáka musí prodlévat na tomto objektu soustředění do té míry, že zvolený Učitel nejeví se žáku již zevně, nýbrž stane se mu pociťovanou přítomností. Úspěch se může dostavit jen vyvine-li žák toužení skutečně horoucí a vše přesahující v lásku.

Na úrovni před vstupem do nekonečného míru, o kterém jsme mluvili, splývají všechny rozmanité cesty meditace. Pro všechny platí nutnost soustředění myšlenek a liší se prakticky tím, jak doporučují docílit toto soustředění.

Mnoho začátečníků chybuje tím, že si neuvědomují, že cvičení mají vést k poznání vlastní podstaty člověka a ne k vyvolání okultních stavů. Úspěšné sledování jógy vede k utišení mysli při plném vědomí a k poznání, že skutečný základ člověka je neměnnný, bezčasý Svědek - Já.

Toto poznání mění od základu postoj člověka k životu a činí jeho život opravdu hodnotný.

Při provádění těchto cvičení nastávají dlouho před dosa-

žením tohoto cíle změny hluboko zasahující do života žáka, projevující dobrodiní i jen částečného dosažení. Žák se totiž začne uvolňovat z tyranie okolí vytvářením vnitřní neodvislosti. Počne správněji cenit události života na stupnici hodnot, ovládat nežádoucí city, zachovávat rovnováhu a klid při nárazech života. Veškeré tyto klady projeví se ve styku s jeho okolím i v jeho výkonu, neboť při každé práci se dovede soustředit a usměrnit úvahu ke správnému řešení.

Hlubokým klidem a svou vyrovnaností vnáší žák klid a mír do uspěchaného a neklidného okolí, neboť jeho ego stojí do určité míry stranou a dovoluje vyšším silám se projevovat.

Nelze dostatečně docenit vyrovnanost pramenící z klidu mysli, který můžeme získat pouze tím, že poznáme svoji skutečnou podstatu, svoje konečné Já. Cesta k tomuto poznání je jóga.

- o - o - o - o - o - o - o -